趵突泉語錄十戒十行
修道真言
玄門內外雙修篇
太乙金華宗旨

合刊

附錄

呂祖百字碑
太上清靜經
玉皇心印經

詞意詮釋

道教明善學院 刊印







趵突泉語錄十戒十行
修道真言
玄門內外雙修篇
太乙金華宗旨

合刊

附錄

呂祖百字碑

太上清靜經

玉皇心印經

總

附錄

序　文

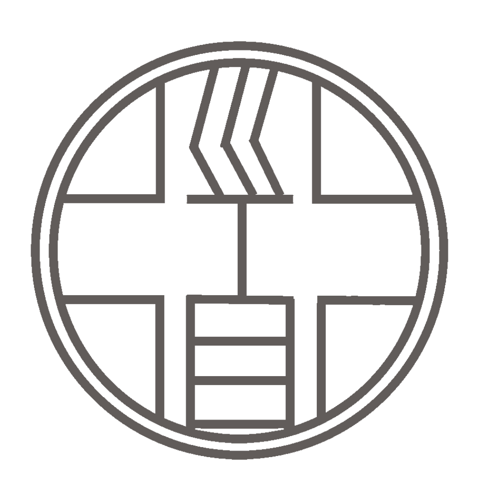
天地之化育，芸芸眾生，陰陽之配合，人類在焉。由少而老，由老而歿，老死幼長，合符循環之道，精粗美惡，由此而生。數十人生，非道義不能處世，欲修真效，非鍛煉焉得真求。

太上道祖、孚佑帝君純陽呂祖，慈悲度世，降鸞演經，寶訓昭垂，不可勝數。其中《十戒十行》垂訓，所言乃倫常處世之方，諄諄教誨，以儒合道，踏上仙途。《玄門內外雙修篇》綜論先後天性靈、造化之理、陰陽順逆、性命雙修、內丹築基、元關竅運、火候調節，破奧穿玄以傳道於人間。而《太乙金華真經》及《呂祖百字碑》字字深談，奧妙玄諦，丹語譬詞，導人入聖之境，修真之路。

「全真聖道」南宗白玉蟾祖師編著《修道真言》，教人正心修身，葆真明性，誠修行者依循正覺之路徑。本壇同門，發起尊經合刋，俾欲研道者得一門徑，謹將原經內容稍加整理，略事詮釋，冀增研讀者的旨趣。

道教玄門修行，以清靜無為、教化及一、內外雙修為不二法門，日常誦習功課，以《太上清靜經》、《玉皇心印經》為主要諷誦經典。今值肇刋於茲，併編合刋，翻印流傳，付於梨棗，同承經寶之光，尤望善人君子多所翻印，藉廣流傳，善莫大焉。是為序。

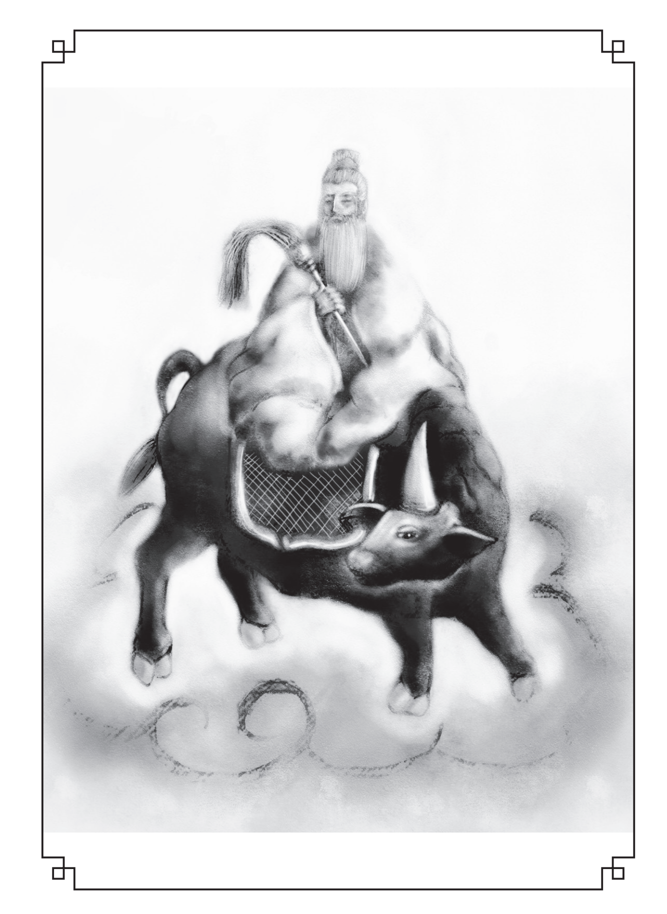
後學「三早道人」謝傳清敬序於「明善學院」
天運庚子年暮春（二〇二〇年三月）





至聖簡介

太上老君



- 〈**金光神咒**〉經文云：
  三界內外，惟「**道**」獨尊。

- 上言「**道**」乃：
  先天無為大道，包含無極、陰陽、八卦、五行造化之玄道。
  後天有為之道，包含三綱、五常、倫常八德之妙理。

- **老君騎獨角青牛**，代表「**道**」獨尊無二而存於「天地人」三才之中。

太上老君、即老子，生於周朝末年（公元前五七一年），距今二千五百餘年。生時白首，指李樹為姓，又取名耳，字伯陽。史記記載孔子曾問禮於老子。老子後來見周室衰末，乃騎青牛西出涵谷關，著寫修真哲學巨著《道德經》，遺留予尹喜，史稱「紫氣東來」。

老子傳《黃庭經》、道教內丹修煉經書予東華帝君王玄甫（漢時人），距今約二千餘年前，開啟玄宗道。於東漢一二五至一四四年間，老君親降人間，授張道陵符籙、咒訣、幽法，並授命張為天師。迨後張天師繼承老子學說及道法，定名為「道教」，尊老子為道教當然始祖，奉《道德經》為聖經，廣開道教法嗣。

呂祖先師月身聖像

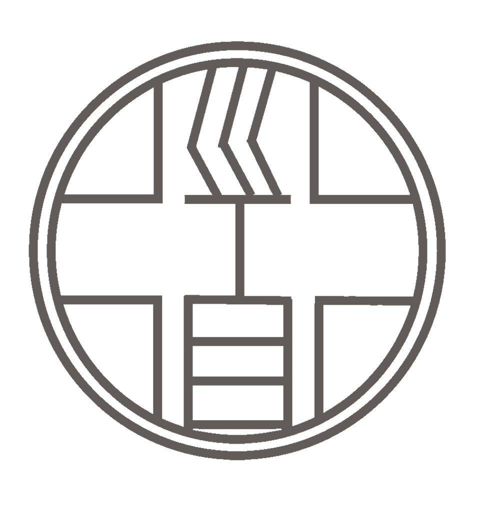


呂祖於塵世渡人時，悲心急切，日夕奔走，
草履為穿，後乾脆赤腳行道，以取其便。

呂祖、即呂洞賓，八大仙人之一，生於唐貞元十四年（公元七九八年），蒙八大仙人之鍾離權（漢鍾離）傳道緣引及後來太上老君真傳法度，煉就金仙。呂祖成道後，神行宇宙，隱顯莫測，度人心事，無岸無邊。於五代時（公元九〇七至九七九年間）度劉海蟾，及於宋金時（公元一一一三至一一七〇年間）度王重陽成真。迨後劉、王二祖師開啟「全真道」南、北兩大法嗣。

呂祖行道度人，歷唐宋元明清五個朝代，足跡遍四方，為其所度化者不可勝數，故道教至呂祖而其道愈宏。呂祖於明時（公元一五二二年後）度陸西星開「東派」，又於清時（公元一八五一年後），度李涵虛開「西派」。

呂祖成道後，度人無量，立德於三千之境，導善於人間，拯神人於仙境，遂至鬼神欽、仙聖悦，智慧之士、得一道以進身，修真之士、憑一道以全真，千百年來，厥功至偉。由於呂祖歷朝以來，朝夕不忘闡教，降鸞演經，開山啟教，宏揚全真，屢立殊勳，盡使玄門發光輝，太上道祖授以玄門（道教）之掌，為道教一代代宗師，至上之尊，三界內外，推崇備至。





《趵突泉語錄十誡十行》

《趵突泉語錄十戒十行》

《趵突泉語錄十戒十行》，乃呂祖昔日臨凡降鸞（扶鸞）於趵突泉❶所演而成之垂訓，訓文分析細密，條理清晰，意深而博，包涵甚廣，勉人遷善遠惡，克己復禮，誠修真之要典。

附錄清萬善子小序文於訓首，簡述語錄要旨，時維清乾隆乙未年（公元一七七五年）

小序

戒行二字。為三教統宗。君子有三戒。士有百行。吾儒誨人之道。深切者明。誠以善惡分途。其端甚微。而其究也。背而馳焉。若風馬牛之不相及。嗚呼。可不慎歟。至於釋氏談空。必以戒行精嚴為要。蓋絕去一切貪痴幻妄之心。而後慈悲歡喜之心生焉。非專恃寂滅為禪門宗派也。今讀我祖十戒十行篇。條分縷析。燦若列眉。言簡而該。意深而顯。俾天下後世之有志者。曉然知惡之當去。面善之當為。有所警覺持循。以漸臻於入聖超凡之域。蓋與儒釋宗旨。不謀而合焉。夫諸惡莫作。眾善奉行。太上嘗總括言之。而首以禍福為說。則似為愚人說法。以大其誘掖曲成之術。茲篇臚列戒行。而不及殃慶。蓋修省之道。於吾身最切。所以輔翼中人而誕登於岸。豈必假災祥為歆動哉。意最醇而最正。此其與吾儒之教。尤為脗合而無間者也。

乾隆乙未春王下浣五日錢塘萬善子邵志琳敬序

❶ 趵突泉：趵、粵音炮。趵突泉、又名檻泉，為濼水的源頭，位於山東省濟南舊城的西南角，是濟南三大名勝之一。

《趵突泉語錄十戒十行》垂訓

呂祖曰。不灰何以未成灰。一點惺惺氣自危。守得惺惺能不昧❷。冷灰重燃內丹灰。數語甚是淺近精微。初學入門之要訣。仙家得道之正宗也。初設此壇。先付四語。願爾等佩服不忘。身體力行。是所望焉。否則天真耗盡。精力日衰。將欲入道。其可得乎。朱子云。此心欽欽。終日惺惺❸。二語最為中理。蓋言一毫邪念不涉。一毫妄念不參也。書云。克念作聖。非是之謂歟。

在諸子之所以願吾收。而吾之所以肯收者❹。均有一段靈根夙因❺。久而自見。則諸子既拜之後❻。均宜維之以正。不可如世俗之結盟連社。故為誇張諧謔。彼此相求於成。庶不負我一番苦心也。所須規約最易遵道奉本。總以天理人心四字作主❼。為正人。然後能為君子。為賢為聖。窮則獨善。達則兼善。不失本來面目。無虧聖賢道理。即便為現世之神仙矣。至于清靜無為。用坐功。凝神煉炁之事。概不可論也。

諸子初次到壇。毫無一點體統。因吾未頒條約。諸事忽略之處。吾亦不加譴責。比日以來。觀諸子到壇。凡一切衣冠升降之儀❽。稍加齊集。然亦不甚嚴肅。至于身心之誠潔與否。難以自問。及至既退之後。平時相見。往往任意取笑諧謔❾。全無親愛畏敬之心。成何規矩。論語云。君子不重則不威。諸子同在吾門。彼此不加自重。將何以自立乎。往往到壇。再無不問。然所問者❿。非為家計生理禍福。即為親朋代叩。於吾平日所指示者。並無一些關照。試問爾等之願吾收。而吾之所以欲收爾等者。究何緣故。全不向緊要處體認。則亦勿思之甚也。總之既收之後。

❷ 惺惺不昧：常常警醒自己。

❸ 此心欽欽，終日惺惺：意謂常常提警謹慎，教身入規矩內。

❹ 收：收錄弟子。

❺ 靈根夙因：前生的靈根。

❻ 拜：拜師學道。

❼ 天理人心：天道和人類善良的本性。

❽ 衣冠升降之儀：指行禮之儀容。

❾ 取笑諧謔：用詼諧的語言開玩笑。

❿ 問者：即休咎。扶鸞叩問，求呂祖指示迷津。

皆屬吾徒。若有虧心劣行。自計擯斥可以塞責[11]。殊不知既為吾徒。有犯告誡。輕則議罰記過。重則揮之出門。若果不堪而放縱者[12]。決不輕留人世[13]。幸而在壇無此種類。內有一二。恐變其常。不得不預言通曉。蓋亦防微杜漸之意也[14]。爾等將吾所論所諭諸條。逐字思維。自然有益。有未解者。彼此質疑問難。相勉而成。人非聖賢。孰能無過。知過而改。善莫大焉。萬萬不可自文其過。無論大小事務。一步一趨。皆有一定之理。隨時檢束。由勉而安。于為人之道無虧。即為仙入道有其基矣。至于功名富貴。俱由天定。不可強致。諸子紅塵路遠。遵吾所諭而行。他日出而臨民。亦不失為廉吏。不然。貪官奸佞。究於身家有何益哉。為人成道原無二理。能盡日用行常之道。便可到得精義入神[15]。從此做去。於理無虧。較之凝神煉氣。打坐功。呼吸運用便更上一層樓矣。然而仙家原有一種要訣。只保得惺惺不昧。工夫已得其十分之八九矣。俟諸生行有成效。再講下手工夫。此諭最關緊要。熟記勿忘。並付南壇。嗣後上壇。既拜之後。往東者向東站住。往西者向西站住。不可任意亂行。此預為諸生演習。到期方覺吾言有益。不可迎面而立。

今日在壇諸子。各人所覆意見。總不合吾之意。一來爾等平日放縱無

忌。二則吾所須十戒。為日無多。不曾講求明白。即如第一條戒淫。非但能戒淫。而其餘諸條。遂可不戒乎。世間有從不涉於淫之一字。為人奇貪極劣。而於色欲上並無分毫幹礙者⑯。此等種類。豈謂亦能戒淫而不犯吾首戒乎。適才體來所言⑰。事事留心。此語甚是有理。諸子須謹記勿忘。夫此事事留心一語。極平常。而眾人俱不能道。可見平日之不留心矣。體傳近日性子欠靜⑱。所覆數言。有不合處。情尚可原。俟伊心定之後。仔細見解。與諸子闡其義也。凡人一舉一動。隨時檢點。尚恐有過。如日全無下手工夫。則終無長進之日矣。萬不可存此等念頭。體機⑲

⑪ 自計擯斥可以塞責：做錯了事，不思反省，敷衍了事。

⑫ 不堪：忍受不了。

⑬ 輕留人世：道門弟子，倘犯彌天大罪，如殺人放火，姦淫擄掠等，乃罪深不能恕，受天罰比平常人尤重，甚至遭天譴。

⑭ 防微杜漸：防患於未然。

⑮ 精義入神：精通事物的義理而達到神妙的境界。

⑯ 無分毫幹礙者：沒有任何關係。

⑰ 體來：呂祖弟子名號。

⑱ 體傳：呂祖弟子名號。

⑲ 體機：呂祖弟子名號。

所覆。將吾之言。惟加讚頌。全無闡發之處。做人須從實地上。如云此十條之中。當勉力加意省惕。此意當實見之行事。不可口勤而身惰也。到處皆有用心之地。即如存心戒淫。而有可貪可刻自暴等事。寓之於前。而遂可不戒乎。諸子存心戒自滿貪刻等事。而有可淫可欺之事。寓之於前。而亦可不戒乎。惟此十條之中。時時省惕。工夫無做完之日。總之保得此心無愧。雖不加警惕。而十戒自全。工夫由漸而進。不可存苟且自安之心。取法乎上。僅得其中。取法乎中。僅得其下。可見取法不可不高。心胸要放得開。工夫要做得勤。不可間斷。不期其效而自至。十條之言。無甚文采。而包涵甚廣。做得周全。便是聖賢學問。成得聖賢學問。便是神仙境界矣。凡人見說修仙之法。無不願聽。以吾垂戒之言。視為庸近[20]。則失之遠矣。只要腳踏實地。何詣之不純耶。逐條做去。逐條想出滋味來。便是善學。孔子云。見不善如探湯[21]。此言可謂攝十戒於簡明之地。不必過求高遠深微。循分做去自有無量之益矣。諸子到此地步。始信吾言不謬。悔吾言之不早也。免之[22]。跂予望之[23]。諸子一言一動。不求其有功。只免於無過。即稱善學矣。無過自然有功。有功自然有效。但不可先存一功效之念。今觀體真所呈[24]。意見未始不是。但用功先從切近做起。現有十戒可遵。能做得周全。汝之意見即在其中。不必另起爐竈。添出許多枝葉。恐愈繁而愈晦也。然較諸子尚肯

留心。目下所得未深。宜其有此一番饒舌。工夫做到入妙。將此十戒看成一戒。一戒看成一句。一句看成一字。廣而存之。斂而收之。擴之則彌六合。卷之則退藏於密[25]。便是聖賢安行的氣象。亦是仙家脱胎換骨之光景也。中正和平路。同人自在行。並諭諸子。

諸子聽吾所諭。而緊要如十戒等諸條。細加尋繹遵行。保得惺惺不昧之心。揆之天理人心。毫無遺憾。則今日所言。語語皆有靈驗。如謂自恃夙根。而漫不加功。雖幾次輪回。仍然故我。不但不能長進。孽根愈深。永歸棄置。惟在諸子自為之耳。此番議論。就今日言之。未免近於

[20] 庸近：見識短淺。
[21] 見不善如探湯：看到壞的事情，就像手伸到滾水裏一樣，馬上縮手。
[22] 免：即勉。
[23] 跂予望之：抬起腳根遠望。
[24] 體真：弟子名號。
[25] 擴之則彌六合，卷之則退藏於密：所說的道理，放開來可以遍滿天地四方，歸納的時候，可以收藏在隱密的方寸之間。

無稽。何難將諸子因果緣由對照。便可瞭如指掌。無如各人紅塵正杳。竟以成仙了道為期。則一切塵寰事務概可勿論耶。況且仙家本領與聖賢學問。原無障礙。聖人教人孝悌而神仙中有忤逆之子。奸佞之臣。而可以入道者乎。只要全得本身之事。不犯十戒。能遵十行。盡得為人之道。即覓得成仙之路矣。成仙之路。原有路數。有從天分帶來者。有從工夫煉成而修合者。諸子之中。負其天分而不加修合。是與凡夫何異。十戒為克己之功。十行為複禮之學。人能克己複禮。何愁不到聖賢地位。何患不到神仙境界也。夫聖賢能以自然之理還天地。人守十戒。遵十行。亦能以自然之理還天地。既於身心無所作塌㉖。志慮心思。精神命脈。保合完固。豈不謂之神仙耶。若必欲白日飛升。食丹煉氣。打坐功。凡一切當為之事。竟可置之度外。此種語頭。萬不可蓄之胸中。只戒所當戒。行所當行。其於入道也。何難之有。

呂祖曰。諸子聽諭。為人之道。詳於十行十戒。然而下手工夫。全在各人自盡。諸子輩俱有謀生之策。不可謂能遵十行。能守十戒。而于謀生之道有礙。若涉此想頭。不但不能善會吾意。亦不得謂之能遵能守也。吾也習舉子業㉗。謀家室事。交接往來。一無所廢。迨後異人授以點金

之術。只此一念。而計及五百年後。複還原質遺害別人。遂而中止[28]。此時並無他念。孰知此事為功莫大焉。後來稱祖。稱仙。稱帝君。豈疑吾有瑰奇之行而至此耶[29]。不過盡吾當行之事。揆之天理人心。毫無遺憾。保得惺惺不昧之心。精神無處消耗。則志慮日增。耳目手足。日加精健。心地自然光明。識見愈臻高卓。行一事可以對天。可以告人。即行止坐臥。皆有自然之度。只要此心把持得定。不使出入。自然不至于汩沒矣[30]。蓋人心最靈而虛。靈則無所不通。虛則無所不容。能通能容。則萬物雜投手中。豈必其事事皆合乎道耶。所以有觸。不可使心稍放。存誠主敬之功。宜愈加謹密。夫心本無實之可名。蓋統性情而言。何謂之性。仁義禮智。此本乎天授。與生俱來之性也。聲色貨利。此血氣之

[26] 塌：粵音塔、解破損。
[27] 習舉子業：讀書學習，為應考試而準備的學業。
[28] 授以點金之術……遂而中止：呂祖在世修行時，鍾離祖師曾試呂祖，謂可授予呂祖點石成金法，所得金銀，可作濟世利物，以積度世功果。呂祖問鍾師，點石成金後，金銀會否日後還原成石，鍾答伍佰年後金銀自還原石頭。呂祖聽後，此變法誤後世人，遂拒受。
[29] 瑰奇：美好、突出。
[30] 汩沒：汩、粵音骨。汩沒，解沉沒、消失。

性。雖人所固有。二者不容並立。當存當節。孔孟以及宋儒。言之最詳。諸子不可草草看過。至於情未發之前。至中而無偏倚。既發之後。能順情而出之。至和而無乖戾。中庸開章第一篇。大小注最明白顯暢。人言只要此心把持得定。不從性情上去用工。此心從何把持。從性情上用工。而不將禮義血氣。並七情辨晰明確。則性情上從何處下手。故欲使此心惺惺不昧。須於吾身至性至情流露發越之處。揆之自然無疵而後已。所以任性用情。最宜加意。不可有分毫不是處。人能於性情上無虧損。便於此心無愧。保得此心無愧。則惺惺者自然不昧。譬如人在暗中行走。常有一盞不昧之燈。東西南北。何不可往。然此不昧。最易滅息。養之不可無方。奸詐刻薄。所以幌其影也。敗身毀形。所以把其根也。十戒十行。所以去其幌影。拔根之病。則膏油漸沃。光照愈明。雖無端風雨。不能動其原光。而灼然昭著。長為不夜明珠。何求道之不入耶。諸子皆有前程可期。皆有靈根可採。倘能有成。則無淺深之別也。至於與生俱來之理常存。每從性情之無私曲處應驗。能無私曲。則此理無虧。惺惺者受之於天。全受全歸。脫去凡胎。渣滓盡而清虛來。仙乎。否乎。

求道之方。全在與人言之盡而且詳。諸子全無功效可指。則幾微渺茫。似與癡人說夢也。惟就切近處用功。腳踏實地做去。日之所行。清夜自思。何者有過。何者無過。逐日做。逐日想。過去而功來。養得此段天機活潑。靈慧頓開。能解透深徹。此時與之講道。豈不水到渠成。吾深樂與汝等講道。千日不厭。無奈聽之懵懵㉛。更有強不知以為知。隨口狡辯。初學聞之。受其大累。總之理與氣。雖無形象可指。其中自有精微妙用行到其間。方能不言而喻。汝等不可焦心奢望。行一功。自有一功之驗也。

呂祖曰。海闊天清。鳥啼花落。同人日坐危樓。憑欄遠望。所見所聞。無非現成景色。文章。應作如是觀也。惟善會其意者。超乎形色之外。入乎形色之中。不紐於近見㉜。不礙乎靈機。斯稱善觀。亦稱善領其意也。蓋人之所以成人者。惟理與氣。而理與氣之靈機處。即入道之根

㉛ 懵懵：胡里胡塗，不明事理。

㉜ 紐：繫結。

也。于何驗之。平旦之時[33]。其氣最清。毫無利欲之私。此極清之氣。即極靈之氣。惺惺者。於此時正驗其不昧矣。庸人安能常保其不昧。所以不昧者竟終於昧。總因不知戒之當遵。行之當行。即有時此心複明。不能如常。亦習焉而罔覺。日日有平旦。人人具不昧。仙凡雖別。並無幽深。第仙家刻刻皆平旦。千古皆平旦耳。人類之中。有存之數日者。有存之一時者。亦有雖明而隨滅者。以操存之疏密。驗此中之久暫。故工夫最忌有間。富貴不倦其心。貧困愈堅其志。此則隨時而存者也。交際往來。衆處獨處。大庭暗室。毫無殊致。此則隨事而存者也。如此類者。可謂能存。然亦未見精妙。惟物來而應。如甕中瀉水[34]。全無窒礙。物去而此心湛然。猶桶底之脫。一望無所不見。雖晏安寢寐[35]。清氣流行。壹呼壹吸。無往非清明之發越。無分晝夜。無分動靜。亦無分久暫。此則庶幾者矣。諸子之中。豈易言此。然自己立意用功。不可不作此期望。天理人心。為此中之綱維。十戒十行。為此中之條目。綱舉目張。自有可循之路。若悠悠忽忽。何時何以入門。何日可以升堂入室。不亦大可危乎。雖然。存之蓋有道焉。工夫逐漸而進。不可有間。亦不可有退。一年之中。一月之內。一日之間。隨事隨時。皆當省察。有犯即改。不可使其再犯。回視已往之行事。較之目前之行事。相去高下如何。複將未來之事。揆之目前已往。常存惟恐不及之心。即有非意料之

所犯。亦可先去一半矣。雖此亦非難行之事。與謀生之策。並非有難。諸子亦何憚而不為耶。均有靈根可操。自甘暴棄。殊可惜也。資性雖分高下。由淺入深。由粗入細。無二理也。如自負資性靈根。勝於他人。則自誤極矣。具兼人之資性。高人之夙根。常存一不如人之心。而加倍用功。斯稱善學。成功更易。幸孰甚焉。

呂祖曰。釜中魚。網中鳥。籠中鶴。阱中虎。俗眼觀之。疑其全無生意。恐未必然。夫未入釜之前。魚從何來。既入釜之後。魚從何處。蓋亦自有至無之象也。舉壹魚皆可類推矣。魚不免於入釜。誠無可如何。人為萬物之靈。脫去樊籠。何者能免為不入釜之魚耶。魚可成龍。人可入道。當知有戒行之功在。略言淺近易明之說。抱知識者。應當猛省。上曰天。下曰地。立乎天地之間。則曰人。幽曰鬼。明曰人。介乎幽明之間。則曰仙。仙有二名。神仙人仙也。預知禍福。動合天機。生來帶

㉝ 平旦：黎明。
㉞ 甕：口小肚大的容器。
㉟ 晏安寢寐：睡覺或躺臥。

有仙骨。不事修為。即全本來面目。全受全歸。無可擬議。此仙家登峰造極之詣。不能學也。人仙者何。凡夫俗子皆具天真。特不知用功之法。則終于昧昧也。諸子皆具夙根。宜當勉力。較凡俗更易數層。十戒十行。已開汝等簡便現成門路。不能遵守。獲罪深矣。甚而至於故犯。則人不成其為人。何必入壇。是無罪而愈深其罪也。人也者。立乎天地之間。仰無愧。俯無怍。合天地而名之者也。仙字之上。加以人字。可見為人之道較求仙之道。更為要緊。無負乎為人之道。即不外乎修仙之道。人與仙初無二種。謂仙蓋因人而成也。此言從前雖未道及。而類如此意者。不啻再而三。三而四矣。諸子總未領略。若以為庸近而忽視。則失之遠矣。平淡無奇之中。自有神妙莫測之用。逐條遵守。始終無間。便成正人。人而系之以仙。不易易乎。諸子有志求成。只一人字認得貫徹明白。工夫已得其大半矣。至於仙家之秘。更為庸近。較之十戒十行。如一轍也。不必捨近而求遠。惟在温故而知新。知新則能盡人不能盡之事。能解人不能解之旨。知行交進。工夫已高人數等。何見識胸襟之可臆度哉。此即人中之仙也。諸子所求者。亦只求一仙中之人耳。幽明無二理。仙凡只一家。汝等盡人以合天。到得仙家境界。並無異致。道人謝世千余年[36]。至今思昔。如在目前。並無異術。不過盡其當盡。非有異能之事。炫人耳目也。以道人當日用工之得力處。為諸子曉

暢言之。見之於言。盡之於行。何仙之不可成耶。

呂祖曰。諸子喜聞玄妙之説。不知虛者實之基。不從切近處加功。彼高遠難行之境。從何處行起。忽易而望難。難者終不可即。徒損神思。白首窮年。仍然如故。吾未歸洞府。言無異言。行無異行。迨至數百年後。稱祖。稱仙。稱帝君。不過盡素位之行而已。未登仙錄之前。豈期千載而下。有此尊崇乎。居今日而談往昔。似難言也。汝等傾心信服。不知造到此等工夫。便有此等境界。方有此等滋味。未可為淺嘗者告也。況諸子並無功效可期。若捨此切實之言。遽與汝等講煉氣修神之法。是欲為方圓之器。而不使規矩繩墨也㊲。大匠誨人。必以規矩。又云能與人規矩。不能使人巧。巧豈不可使。巧則仍在規矩之中也。熟及巧生。自然之道。未盡其功。先期其效。此入門之大患。斷不可存此種念頭。總要常存不足之念。惟恐有犯。由勉而安。過去而功來。自有一

㊱ 道人：呂祖自稱。

㊲ 方圓、規矩：無規矩。不成方圓。形容沒有規矩，就不會有規整的方圓。強調做任何事情都要有一定的規矩、規則的做法，否則無法成功。

番飄然之氣。形于四肢。將不得謂之身無仙骨乎。盡庸行而成仙道。及門而論。指不勝屈。如掃月白雲等。究無修煉之功。竟成仙道。諸子皆具夙緣。豈可遠遜前人[38]。只能保得惺惺不昧工夫。扼其大要。謹遵戒行。勿傷大節。逐條做去。安知今日之及門不為後曰掃月清虛乎。諸子皆具知能。各宜加謹相與有成。期望甚深。不惜愷切。雞聲斷。犬聲低。天欲旦。日光微。欲識前因。方知去路。四時有寒暑之分。二曜有盈昃之殊[39][40]。問何以盈。因其昃也。問何以昃。以其盈也。明乎盈昃之理。則思過半矣。

呂祖曰。一線初開冷月。碧天掐破琉璃[41]。幻中景象。共沐輝煌。漸而成盈。漸而成昃。此亦天地自然之道。猶之人情散而複聚。聚而複散。無二理也。可知聚散無常。盈昃有定。惟此輝煌之概。常在人耳目前。不可遇其昃而異視也。諸子皆具惺惺不昧之良。皆有輝煌之慨擴而充之。何至如斯月倏盈而倏昃耶[42]。人心至靈。靈則無所不通。人心至明。明則無所不照。能通能照。何至惛蔽不悛[43]。致使清虛者。受其障也。總因行之不果。信之不堅。有此一番作輟耳。道人苦口降諭[44]。幾至舌敝唇焦。求其稍加長進者。百不得一。幸而此衷可告無愧者。尚有十分之七八，

甚而至於反其素行㊺。罰之無可罰者。即使置之重典。肝腦塗地。亦無庸也。日有精。月有華。陰陽之氣。團結而成。千古無不明之日月。何以能明。餘光普照。無地不容。是天地之無私也。九州薄海。同在照臨之內。至於風雨霜雪。不能掩其光者。因日月統率乎維皇之上。風之所拂。雨之所潤。霜雪之所墜。無非相輔二曜。鼓動萬物。春芽秋實。風雨霜雪。各顯其能。各成其用。而日月合四時而如一者也。翕聚閉藏㊻。天道有自然之運。風雨霜雪。各司其令。春之日月。夏之日月。秋冬之日月。雖分衰旺。然而盈昃不逾乎其時。消長不失乎其度。氣候使然。

㊳ 遠遜：不及。

㊴ 二曜：日與月。

㊵ 盈昃：指日月圓滿或虧缺。

㊶ 掐：粵音頰。用指按。

㊷ 月倏盈而倏昃耶：倏、粵音叔。忽然之間。全句意謂轉眼之間月盈變月虧。

㊸ 惛蔽而不悛：惛、同昏。解：不悔改。悛、粵音穿。全句謂糊塗不悔改。

㊹ 道人：呂祖自謂。

㊺ 反其素行：素行、平素之品行。

㊻ 翕聚閉藏：翕、粵音泣。翕聚、即會聚。閉藏、即閉塞掩藏。

謂無理之可指乎。太極自無而有之。生兩儀而複生四象[47][48]。大都皆附麗于天地。同一始終也。合氣以言理。其理始明。合氣與數以言理。其理愈足。聖賢窮究天地之微。未見切實發揮。不過曰於穆不已而已[49]。夫朕兆未形之前[50]。何所指名。蓋空空如也。空則靈。是則靈也者。為精華之會也。人人具此精華。而無以靈舍載之。宜其日就消亡。不能如日月之旦複旦矣[51]。日月遇晦而不失明之本體。人心動而竟無平旦。此可見精華之獨在日月。而不在人心也顯然矣。非不在也。有逐之者也。曰氣。曰數。曰理。無輕重而分先後。氣在理之先。數在理之後。理兼氣數。人不能全。而惟天備之。結成精華。而付之日月。人不能而見其能者。應在不朽之輩耳[52]。工夫全在何處。姑置數於不論。且與子等言理。理無象而可名。能盡則有子孝臣忠之象可憑也。由精而至微。安何不結其誠心而捨此光明之府乎。在人而論。則為純人。在幽而論。則為正氣之鬼。所以不得謂之仙者。因其功不臻於縝密[53]。夙根未透也。然猶不失本來面目。再加修省。亦庶幾焉。理則至靈而至實。氣載理而運人。實具氣質而成形。有與生俱來之氣。運之以理。而有未為血氣用事者。言無畸言。行無畸行。略加點示。而戒行自遵。惺惺者。毫無昏昧。常見其靈而不見其滯也。漸而加功。未見有不成者。

呂祖曰。天道有自然之運。人心具不昧之靈。天與人原無二理。人之所以不能始終如一者。豈以性有異性。情有異情。而聖與凡判其厚薄之殊乎。總以靈之一字。徹始徹終。不涉於蒙蔽。聖與凡遂隔天淵。人疑聖人之性情。與凡夫頓殊。不加修省。徒藉口於生初。則亦勿思之甚也。聖凡之始而一。終而二者。蓋就已成而名。不可以存不肖不如之念也。靈機本乎天授。保全恃在人功。心本至虛。虛則靈。虛靈二字。諸子觀之。似有先後之別。恐未必然。其要全在分得輕重。靈則是虛。虛未必即靈也。夫虛涵萬有。不能運化。雖有如無。心竅中殊添壅滯耳。太虛無名。而四時往複。日月盈昃。星辰顯晦。河嶽停畜。此可見毫無障礙。惟其靈。所以能如是也。天之所以昭著而可淺見者如此。人具二氣

47 兩儀：陰陽。

48 四象：太陽、太陰、少陰、少陽。或可金木水火。

49 於穆不已：出自周頌：「維天之命，於穆不已」。天道的運行，美好肅穆永不停。

50 夫朕兆未形之前：天地萬物意未作之前。

51 日月之旦復旦：日月的光輝，一天又一天地照射著，永無止境。

52 不朽之輩：永存、永不磨滅。即修真之士。

53 縝密：縝、粵音疹。即徹底、透徹深入。

之良。無所不備。分言之曰。五臟四肢[54]。耳目手足。以需視聽之用。五官百骸。各效其能。樞紐關鍵。全在何處。心為之也。心之扼要處在何處。靈為之也。心無可名。靈更無可名。有耳目。有聰明。有四肢。有恭敬。莫非心為之也。分而名之。有類可指。合而計之。統在一心。統在一靈。則感。感則無所不通。有先天之靈。有後天之靈。先天者何。即惺惺不昧是也。後天者何。即能保其惺惺不昧。全憑己之用功也。功從何處做起。靜以存之動以察之。十戒以防之。十行以導之。暗室屋漏。如對大廷。行止坐臥。如蹈冰淵。非言恐也。蓋言敬也。道家開口說精氣神三字。不從心地上做。此三字從何處落腳。不知玄妙之談。誤人而最易動聽。諸子細思。精從何處固起。氣神從何處修煉起。必皆應之曰。自然在心裏。呵呵。既知在心。何不從心地上用功。更覺簡便明快。徒分出許多枝葉。將吃緊處[55]。置之膜外[56]。耗盡血脈。虛糜歲月。不知有功之可指否。究竟精不能固。氣不能充。神不能足。此心全無把持。總因見解不清。旁見側出。以眩新奇[57]。究其實。則終無分毫益處。諸子只從著實處下手。精不養而自固。氣不煉而自充。神不凝而自足。惺惺者灼然于中。物來俱照。信之深。知之明。行之確。不為俗塵所染。一段清虛。靈機活現。謂之曰仙。然乎否乎。

呂祖曰。天圓地方[58]。幾上盤桓。就近切指。顯見行藏。可知道不遠求。隨理起悟。運用包藏。無所不見。只在善學者。隨地求益耳。一室之中。無所不有。孔子云。三人行。必有我師。師在何處。即三人中也。為數甚寡。儼然典型在望。不善取益。雖千萬人亦何與之有。如乩盤有象地之形。始圈有象天之義。運用旋轉。變化錯綜。猶之萬物化生。推遷代禪也。諸子習視幾筵。寐焉罔覺[59]。雖時察理。觀變以悟常。即小以見大。不外乎日用庸行之道。即具精義入神之學也。若流於忽略。雖至理名言。竟等之朽腐矣。善於集益者則不然。理之所在。無分奇異。是必究心跬步[60]。而寓行遠登高之象。逐漸而進。蓋日積而不自知也。功不可以泛求身心如一。始終不倦。何在非取益之資。務必看道書。學奇

[54] 五臟四肢：人體心肝脾肺腎為五臟。四肢：手足。

[55] 吃緊處：重要的。

[56] 膜外：身外。

[57] 眩新奇：迷惑、嘩眾，以旁術惑亂，炫耀新奇。

[58] 天圓地方：天、變幻無常。地、靜而不動。萬物處身其中，自有規律。

[59] 罔覺：無知。

[60] 跬步：跬、粵音規。跬步指一步半步，意謂做事情若不一點一點積累，就永遠無法達成目的。

方。然後為之用心乎。書固不可不讀。讀書所以明理。道書未常無理。深沉玄渺。難以解徹。不從淺近處做起。何以到得深沉境界。不從切實處行起。何以到得玄渺地步。所以立意不可不堅。取法不可不高。玄渺之談。若據諸子今日資學而論。似難解徹。殊不知工夫行到其間。由粗至精。由淺入微。不加披閱一寓目而瞭如指掌矣。捨切近而求高遠。諸條忽忽。白首窮年。用心于無用之地。智巧日增。而天機淪喪。不惟無益。而且獲罪。徒具生人面目。其所以異于禽獸者幾希。更不知能全得幾希否。幾希者何。即惺惺不昧之謂也。人處乎天地之間。親乎上者近乎天。親乎下者近乎地。近乎天。則為仙了道。等而上之者也。近乎地。則庸夫俗子。等而下之者也。子等介乎上下之間。近乎上下。只在須臾之判。可不危乎。人人皆具知能。又云人之好善。誰不如我。子等豈無勇往之概。強毅之心。終日悠悠。而甘為近下者儔乎[61]。恐未盡然也。望之甚切。而言之愈詳。發憤加功。毋替吾言。

呂祖曰。道學之傳。由來久矣。闡其義者。分其說曰性。曰命。曰精氣神。究其所統。則總歸于理。儒釋道雖分異名。總而言之。不外乎道。性命精氣神五行。合而觀之。只完得一道字之義。理則統此五者而兼括

之。若不知道學之方。而沾沾逐末。誤矣。道從何處講起。性與命與精氣神。俱在人身之內。何者分為曰性命。何者分為之曰精氣神。此緊要關頭。最要認得清潔。講得透徹。稍涉于偏。則毫厘千里矣[62]。夫理具于人。本乎天。未有性命之先。先有此理。懸之以待人得此正理。則盡性知命之功。有所著落。此就現成而論精氣神。是性命既有之後。方有此一件名目。道是率性之謂。循其理之自然。無物不有。無時不然。此言最善。故道無彼此之分。儒與釋道。各行其是。並不悖也。全要靠得著實。性命兩字。大家俱不能離。總在理上做去。精氣神。儒家何曾不講。惟求道者。分晰得明白。理字看得圓足。儒之所以別於釋道也。若講清靜。講修煉。而無實際工夫。初學入門。最易誤事。惟集義工夫。為汝等吃緊下手處。能集義。則事事合乎理。即事事皆盡性知命之候矣。尚有精氣神之搖動乎。集義則理順。理順則道明。精附於氣。氣浹乎神[63]。氣盛則精強。氣盛則精固。無非由集義而致。根之茂者其葉盛。理猶根也。精氣神。則枝葉是焉。以盡性知命之工夫。而欲冀成仙了道

[61] 儔：同類。
[62] 毫厘千里：開始時雖然相差很微小，結果會造成很大的錯誤。
[63] 浹：粵音甲。浸透。

之事業。一轉移而窮神達化矣。轉移者何。靈為之也。靈則無執滯。靈則無障礙。有心靈神靈。一刻之靈。終日之靈。萬竅俱靈。通體皆靈。以次功之臻於化而神也。功不打實地做起。則空中樓閣。有規模而無基址。道成何物。性命成虛誕。精氣神成糟粕[64]。故學者以著實為本。不可預萌速成之念。心志要守得堅定。不可左顧而右盼。一暴而十寒[65]。始終到底。方為人手之第一。氣有先後之異。合性命以言。先天清虛透徹。懸於無滯之所。迨受質以成形。後天用事。不能肖於初生。其功不可以不盡補其不足。虛靈者複其本然。合精氣神而團結永固性命。合而分。分而合。與生俱來之物。醞釀發施有異名而無異用。始終如一。不假手於人工。此最上乘也。中人之質居多。後天之學。斷不可疏。節性以防淫。順時而安命。功之所著。日漸日增。靈心漸長。集義之方。習而愈醇。精氣神不求而自足。較之先天。毫無虧損。惺惺者灼然光明。不煩把持而自全。此之謂由勉而安。

呂祖曰。海闊天空任鳥飛。鳥飛上下合天機。至誠一點歸無妄。慧眼爭看舊屋基。無妄者。靜也。至誠惟靜。能歸無妄。人能靜。何外物之擾乎。靜以馭動。動亦靜也。子等不惟不靜。而且預存動念。宜無見解

也。靜之一字。為子等下手第一妙訣。不必蓄疑。靜以自養可也。

呂祖曰。一曰一。二曰二。三曰三。共成多數。數合乎道。道通乎天。不附於人數成何數。道成何道。可見人為載道之器。窮數之根。人得成人。數與道當兼盡之矣。數學難道學更難。畏其難。則終於難也。此段工夫。從何處做起。道數相臻惟至誠。惺惺不昧現全真。太清一指歸無妄。半粒金丹不用尋。略示幾言。以徵實行。

呂祖曰。東西南北曰四方。春夏秋冬為四時。天位乎上。地位乎下。四時運旋。蓋無定而有定也。四方屏隅。蓋有定而無定。推之以象。按之以數。各安其常。同在履戴之間⓺⓺。不變者方位。至變者時序。理為之乎。數定之耶。數不違於理。理亦隨乎數。求數而察理。非天地之特遜

⓺⓸ 糟粕：無用的東西。

⓺⓹ 一暴十寒：比喻學習或工作，一時勤奮、一時又懶散，沒有恆心。

⓺⓺ 履戴：泛指大地。

能於至人也67。人能盡其心思。窮究四時運旋之原。考核四方屏隅之象。於無定處而得不易之規。坎止流行68。支分流合。四方之與四時。融成一片。天地相通。發古人未發之奧義。成一段絕大議論。以配合理數。才算登峰造極。有理可談。有數可指。不能及時降諭。隨便聽講。惟冀身體為第一。

十戒

呂祖曰。人之生也。本乎天地至正之理。而正氣亦於此寓焉。理隨氣而行。氣由理而運。得其清者為上智。濁者為下愚。遍觀凡人之質。俱多介乎上智下愚之間。能修省。則可以為君子為聖賢。不加修省。則流於匪僻禽獸之類。信乎修身之道。不可不講也。

一曰戒淫。淫者。眾惡之首也。淫則忘善。忘善則無所不為矣。至於報應之道。姑置勿論。

二曰戒劣。劣者。身敗名裂之根也。為人須從優處加工。亦不可存沽名

釣譽之念。

三曰戒貪。貪者。為惡之漸也。一涉於利。則刻薄易生。身成怨府矣。

四曰戒妄。妄者。目空一切。無所不想。亦無所不作也。

五曰戒刻。刻者。非分之謂也。得尺則尺。得寸則寸。毋使意外苛求。

六曰自暴。為人須從本分做起。有用之材不可棄置。宜努力上進。

七曰自滿。人惟虛心。方可取益。稍涉矜誇則永無長進矣。

八曰妒忌。人有一技之能。便可矜式。一涉於妒。則善念自此壅矣。[69]

九曰戒懶。一日之內。當思功過幾何。寧使過於勤緊。毋生委靡之習。

十曰欺人自欺。凡事從實地上用功。一涉于欺。此心不可對人。即不可對天地矣。

---

67 特遜：特別恭順。

68 坎止流行：比喻依據環境的逆順而定進退行止。

69 壅：堵塞。

以上十條。為初學為人之要緊處。一有所犯。不但獲罪於吾。即諸子永無漸進之期矣。最喫緊下手工夫。全在保得惺惺不昧數字為主。擴而充之。則在聖賢仙佛之間矣。勉之。毋負吾言。

十行

呂祖曰。凡人學問。由粗可以致精。無過然後有功。去過之方。詳於十戒。求功之道。定於十行。人之一生。非動則靜。非處眾則處獨。與人相對。一己自處。無時不可檢束。無地不可用功。過去而功積。不求入道。而道無不入矣。敬聽吾言。相勉於成。慎之毋忽。

一曰主敬。人之心最放縱。無所主。則出入無時。惟敬以持之。此心常在腔子內。而一切放縱胥無矣。

二曰存誠。此心無定。則妄偽之念易萌。惟誠以存之。猶如敵來而良將禦之。堅城高疊。彼從何處侵犯。

三曰自重。自重者。非大粧身分之謂也。有威可畏。有儀可象。使人不敢玩視。此段工夫。最難下手。

四曰自愛。父母生我。將此身登之華美而後快。為人子者。當仰體生我之心。若狼籍身體。則不孝孰甚焉。然亦不可過於嬌養。而流於晏逸。

五曰自反。人以橫逆相加者。我有可加之道。必隱忍以防之。不然。我無可加之處。可避則避之。暗中調理。使彼自生愧悔。此能自全。而亦所以全人也。

六曰自謙。人之聰明。誰不如我。謙以取益。對人接物。能以和氣薰人。方稱得體。

七曰行無愧事。無論大小細微。皆從心出。一有所動。揆之於理。問之於心。使無分毫遺憾。不可使心負疚。

八曰讀有用書。古人云開卷有益。人之精神有限。有用之書。讀之不盡。若淫詞小說。既無益於聰明。徒自乖其心志。非三代之書不敢觀。非聖人之志不敢存。二語最得箇中深義。

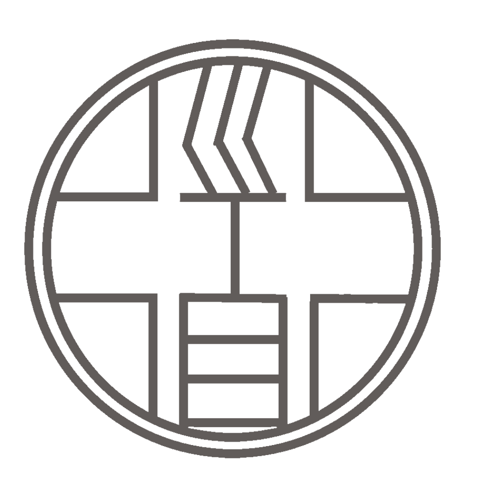
九曰憐才。才之生也。關乎天地國家之氣運。仰體彼蒼之心。隨我本分。常存一番鄭重愛恤之思。

十曰惜物。布帛菽粟[70]。均係至寶。人之福分幾何。而敢任意作塌。一絲一粒。恒念物力維艱。飛潛動植。通有血氣。所關性命。無分貴賤。無故傷生。則大干天地之和。口腹之欲。最易節省。非隣於釋氏而作放生之事。

以上十行。時時加省。較之十戒。分觀之則異名。合視之則一轍也。資禀雖有清濁之分。而成功卻無安勉之殊。諸子隨事隨時。將吾所諭論勿忘。便可入道。安知不在超凡之列耶。勉之。謹記勿忘。

此編言十戒十行。指示聖學下手處。乃身心切要之功。即克己複禮。故曰包涵甚廣。做得周全便是聖賢學問。成得聖賢學問。便是神仙境界。至哉言乎。慈哉心乎。夫世之慕禪否者。每忽於實地。空騖高遠。迄無成就。即稍明儒理者。亦不知性命之真源。修凝之至詣。今將三教同源處。入門路徑導示明確。是孔孟心傳。亦禪玄要典也。

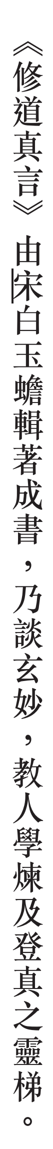
70 布帛菽粟：菽、粵音叔。指布匹衣物。菽粟、指豆、稻等日常食物。



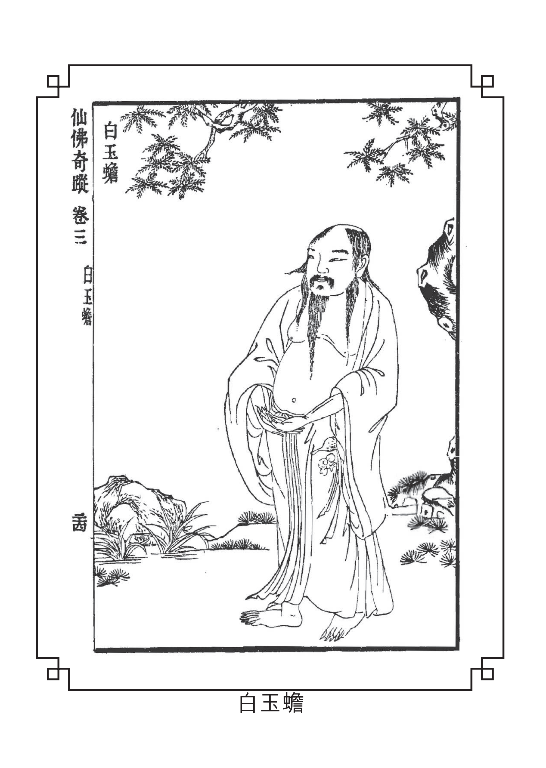


《修道真言》

《修道真言》



《修道真言》由宋白玉蟾輯著成書，乃談玄妙，教人學煉及登真之靈梯。



白玉蟾

白玉蟾簡介

白玉蟾，字紫清（公元一一九四至一二八九年），道教「全真道」南宗五祖之一。主張性命雙修，以「先命後性」修煉方式著稱。其餘南四祖為：張紫陽、石杏林、薛紫賢、陳泥丸。白師少年孤苦，中年苦行修道，到晚年才成就。

今附錄長白星李太白降鸞原序文於真言篇首俾同參讀，序文降鸞時維公元一八六二年。

《修道真言》 序

宋白玉蟾著成此書。乃昇天之靈梯。歸西之徑路也。無如文人學士。置性命而不講。以文字為要務。遂致先天大道。日失其傳。而身墮沉淪。歷千萬劫而難出苦海。深可慨已。蓋道之大原出於天。天之命於人者。即此一點靈光耳。人人具此靈光無分賢愚。無論貴賤。莫不能全受全歸。以後天返先天。厥性復初。不墮輪迴。不墮地獄。拔祖超玄。永作

世外之客。長享快樂之天。奈世人薰心富貴。肆志聲華。執迷膠固。雖經聖賢仙佛。屢指迷津。賜以寶筏。而總不回頭何哉。或因塵網所縛。或因理障所蔽。遂謂聖賢仙佛。為不足深信。此師心之必不可破也。今當東林普度。先天玄機。直寓於沙盤木筆間。人皆不以為真。反以為怪。此劫奚能消乎。茲修道真言一書。雖談玄妙。乃與先儒語錄無二。易破士子之疑。易醒末學之迷。誠屬善策也。生等勉乎哉。余以巡察到此。香阻雲旌。因於百忙中而樂為之序。

時

前清同治元年。三月十三日。太白金星李。降筆於秣陵之至善壇。

《修道真言》

凡參玄宗不難得手。難從性宗參入。如從此入。便得淵源。倘錯行路徑。如書空尋迹。披水覓路矣。

修玄之理。可以意會。不可以言傳。古人章句之中。隱隱存焉。天不言而四時行。人身陰陽消息。人不能使之然也。

大道之妙。全在凝神處。凡聞道者。宜領此意求之。凝神得竅。則勢如破竹。節節應手。否則面牆而立。一步不能進。

學道之人。須要海闊天空。方可進德。心不虛空。神不安定。能使心不動。便可立丹基。

學道之人。以養心為主。心動神疲。心定神閒。疲則道隱。閒則道生。胸次浩浩。乃可載道。

邪說亂道久矣。採戰燒汞搬運皆邪道也❶。年少者。不篤信者。皇皇趨利者。皆未易言此道。欲修此道。先宗一「淡」字。

❶ 戰燒汞運：即傍門道術，修煉丹時，用採戰之術，或用御女之功，或將五金八石（五金：金、銀、銅、鐵、錫）（八石：外葯、一般指朱砂、雄黃、雲母、空青、硫黃、戎鹽、硝石、雌黃等八種礦物）當作至寶，謂身中鉛汞。

仙凡界。人鬼關。全在用工夫。然用工夫者。如擒狡兔然❷。稍懈則兔縱。稍緊則兔死。須於空虛中覓之。否則何足言工夫哉。

凡人心不內守。則氣自散。若能時時內觀❸。則氣自斂。調養臟腑。久之神氣充足。古云。常使氣通關節透。自然精滿谷神存。靜時煉氣。動時煉心。下學之功畢矣。

須節欲。先天必須後天定。

動時茫茫。不知此心久不在腔子裏❹。學道者要知收心法。再言靜功。

欲學玄功。須先時時瞑目。一日間靜坐幾刻。再來問道。聰明智慧不如愚。學人只因伶俐二字。生出意見。做出許多壞事。今欲收拾身心。先從一箇愚字起。

天之生人。人之所以生而不死者。於穆不已也❺。人若無此不已，則氣絕矣。故天地以氣機存。人亦以氣機生。能煉住氣機。便與天地齊壽。便不息了。不息則久。中庸言之矣。

定其心神。方可言道。要入玄關。須用定力。定則靜。靜則生。不但靜中能靜。必須動中能靜。方見功夫之力。神定。內一着也。事來心應。

事去心止。氣定。外一着也。語謹形正。語端氣峻。下學要緊處。全在正氣安神。忘心守口而已。

修道原從苦中來。但得清閒處清閒。此即是道。且更須忙裏偷閒。故人能偷閒便有閒。不然。則終身無寗晷矣❻。

心乃一身之主。故主人要時時在家。一時不在。則官骸亂矣。所以學道貴恆。始勤終怠。或作或輟。則自廢也。

四大威儀皆是假。一點靈光纔是真。晦藏靈明無多照。方現真如不二身。則此一點。如劍上鋒。如石中火。一現即去。故修養家。要養聖胎孕嬰兒者。此也。功夫如不早做。及至精乾血枯。屈曲蒲團。有何益哉。

❷ 狡兔：狡猾的兔子。
❸ 內觀：靜坐，內修語。
❹ 腔子裏：胸腹、軀體。
❺ 穆：靜默。
❻ 寗晷：寗、同寧。晷（粵音鬼）、指日影，古代一種利用日影的計時工具。寗晷、謂安定的時刻。

今人慕道者多矣。俗網牽人。是以道心不進。至人非不憫世。奈世人自轇轕何❼。今為學子脫此苦惱。略敷數言。夫心之動。非心也。意也。神之馳。非神也。識也。意多欲。識多愛。去此二賊。真性圓明。不欲何貪。不愛何求。無貪無求。性如虛空。煩惱妄想。皆不為累。再加煉氣。金丹可成。神仙可冀。

養氣只在收心。心在腔子裏。則氣存矣。

居塵不染塵。乃上品也。其次避之。

清淨二字。是換骨法。

凡人能治心。便是道中人。若全消俗障。何患乎不成。虛之又虛。與天合體。空空空。空中有實功。若還純寂滅。終是落頑空。靜坐者。不在坐時靜。要在常時靜。

靈臺不滅。慧覺常存。此道之至寶也。然無形無影。莫可明言。默以心會。不在外求。

神乃心之苗也。面色潤澤。方徵血氣冲和。總要華池養得水足。意樹自然花開。

昔人教人。尋孔顏樂處❽。此樂非章句可能尋。在天命也。心靜則神清。神清則氣合。始可得之。

下手功夫疎不得❾。因循無益。得一刻。便做一刻。念頭須時時反照此處。神到則氣到。氣到則命堅。

敬慎二字。通天徹地。再無放心之人。能仙能佛。

人生做事。業傳千古。不過此一點神光耳。然神非精不能生。而精非靜不能養。欲至極虛極靈地位。須煉此能生能養工夫。

道心常現。則凡念自退。一時忘道。則起一時之凡念。一念忘道。則起一念之凡情。須要時時提醒。

人生若幻。須要尋着真身。天下無一件是實。連此身也不是自家的。只這一點靈光。若無所依。到滅度時。何所附着。豈不哀哉。

❼ 轇轕：交錯、雜亂。

❽ 孔顏樂處：孔、孔子。顏、顏回，孔子學生。全句謂學習孔、顏教人安貧樂道。

❾ 疎：與疏字同。

焚香烹茶。是道也。即看山水雲霞。亦是道。胸中只要浩浩落落。不必定在蒲團上求道。

學道是樂事。樂則是道。苦則非道。但此樂。不比俗人樂耳。

居塵世中應酬。最是妨道。人能於塵事少一分。道力即進一分。幻緣不破終無着處。

人當以聖賢自待。不可小視自己。則上達矣。故天下有不聖賢的神仙。世人當知儉之道。儉於目可以養神。儉於言可以養氣。儉於事可以養心。儉於慾可以養精。儉於心可以出生死。是儉為萬化之柄。若不知儉之道。惟以刻薄慳吝是趨。則於儉之道失之遠矣。

無上妙道。原從沈潛幽靜中得來。若是一念紛紜。則萬緣蔚起。身心性命。何日得了。一己尚不能照應。何暇及他事哉。人須亟亟回首。早登彼岸。

玄功不但要養氣足精。仍宜運髓補腦[10]。家私攢聚到十分[11]。方稱富足。倘身中稍有缺乏。便是空體面的窮漢子。分明一條好路。如何不走。可惜一箇神仙闕。夜間難道也忽忙。

煩惱是伐性之斧。人當於難制處下功。若不將氣質變化完善。怎得成善士。

凡學道人。言語行事。必較世俗人要超脫些。若仍走俗人行徑。何貴乎學道。學道先以變化氣質為主。再到與人接物上渾厚些。方是道器。

今之文人。只因理障。難以入道。不知「道」即孔孟之道。濂溪堯夫非此乎⓬。不可專作道家看。要知儒與道是合一的。周邵二子。何嘗出家修行耶。今人將道作出世一派而畏之。何其誤也。

春桃多艷。是三冬蘊藏之真陽也。秋菊多黃。是三伏聚養之真陰也。此中玄理。意會者得之。

⓾ 運髓補腦：人體骨髓、脊髓和腦髓的統稱。由腎的精氣與飲食精微所化生。

⓫ 攢：粵音攢。指積蓄。

⓬ 濂溪堯夫：濂溪、即周敦頤（公元一〇一七至一〇七三年），北宋哲學家。堯夫即邵雍（公元一〇一一至一〇七七年）北宋哲學、易學家，有內聖外王之譽。

人為形質所累。年紀一到。則百節風生。四體皆痛。何必地獄。即此便是。倘平日少有靜功。詎可免此一段苦楚。故形為我所愛。我亦為形所累。若將此一段靈性。做到把握得住時。出生入死。總由我使喚。

學道者。首以清心寡慾為主。高枕茅簷。肆志竹窗。方是道家逸品。若紛紛逐逐。何異流俗。陶養性情。變化氣質。二語乃入門之始事也。

修道之人。未有不靜默者。粗心浮氣。一毫用不得。

有問前知者。答曰。機從心生。事以理斷。以理斷事。人即神也。棄理問神。神亦不告。

凡入玄門。只以靜性為主如目前春庭新雨。四壁寂然。草木含春。暗藏長養。理會此中。就有個究竟。不必定以談玄為道。人心如目也。纖塵入目。目必不安。小事入心。此心即亂。故學道只在定心。若心不定。即紙窗之微。為人扯破。必生怒忿。一針之細。為人取去。便生吝惜。又不徒以富貴亂心。得失分念。煩邪亂想。隨覺即除。毀譽善惡。聞即撥去。莫將心受。心受則滿。心滿則道無所居。要令聞見是非。不入於心。是心不外受。名曰虛心。使心不逐外。是名安心。心安而虛。道自來居。

仙經云。專精養神。不為物雜謂之清。反神復氣。安而不動謂之靜。制

念以定志。靜身以安神。保氣以存精。思慮兼忘。冥想內觀。則身神並一。身神並一。則近真矣。

垢漸去而鏡明。心漸息而性澄。養成一泓秋水⑬。我不求鏡物。而物自入我鏡中。

有諸內，必形諸外。一毫也假不得。前賢云。山有美玉。則草木為之不凋。身有妙道。則形骸為之不敗。故心有真工夫者。貌必有好顏色。

人心猶火也。弗戢將自焚⑭。防微杜漸⑮。總在一心。

天下人不難立志。最怕轉念富貴二字。是鈎人轉念的香餌。所以每每得道者。非貧寒。即大患難之後。何也。割絕塵累。回頭皆空。故孫真人註惡疾論曰⑯。神仙數十人。皆因惡疾而得仙道。是塵緣都盡。物我俱

⑬ 一泓秋水：一片明淨清澈的水，比喻心地純潔。

⑭ 弗戢將自焚：戢，粵音輯。全句謂玩火自焚。

⑮ 防微杜漸：比喻在壞的事情萌芽的時候就加以制止。

⑯ 惡疾論：孫思邈真人，唐時人（公元五八一至六八二年），著名醫師與道士。被譽為藥王，著寫醫書，其中著作包括文中所言「大風惡疾論」。

忘。毫無轉念。因禍得福也。

凡修道之人。一手握住此物。行住坐卧。不為外動。安如泰山。不動不搖。緊閉四門⑰。使十三賊人。不得外入。身中之寶。不使內出。日日如此。何必頂禮求真僊⑱。便是蓬萊第一座。

形為載道之車。神去形即死。車敗馬即奔。

大道之傳。原自不難。是世人錯走路頭。做得如此費力。豈不聞大道不遠在身中。萬物皆空性不空。性若空時和氣注。氣歸元海壽無窮⑲。又曰。欲得身中神不出。莫向靈臺留一物。物在身中神不清。耗散真精道難得。

一念動時皆是火。萬緣寂處即生真。此守中之規也。進道之要。無如問心。故云學道先從識自心。自心深處最難尋。若還尋到無尋處。始信凡心即道心。

學道性要頑鈍。毋用乖巧。其要總在將心放在何思何慮之地。不識不知之天。此大道之總綱也。

捷徑之法。惟守此一心。陽氣不走。相聚為元海。

夫道未有不探討而得者。即三教聖人語錄。無非發天地之秘密。接引後學階梯。細心玩味。便知端底。

有問靜功拏不住者[20]。答曰。萬緣寂處。即是仙界。此時誠一不二。龍可拏。虎可伏[21]。若云無拏[22]處。仍是未空。

光景倏忽●。魯戈難留●。那還禁得執著。自一身推之。吾一身即天地。[23]天地即吾一身。天下之人即吾。吾即天下之人。不分人我。方是入道之器。倘少分芥蒂■。即差失本來。

凡有志修道者。趁得一時間光陰。便進步用工夫去。將精氣神做到混合

---

⑰ 四門：眼、耳、鼻、舌，閉四門，使外感消除，心念自然不起。

⑱ 僊： 仙的古字。

⑲ 氣歸元海壽無窮：指長生久視之大道。

⑳ 拏：粵音拿，拘捕。

㉑ 倏忽：倏、粵音叔。忽然之間。

㉒ 魯戈難留：意謂無力量挽回。

㉓ 芥蒂：存在心中的怨恨和不快。

而為一的時節㉔。以待事機之來。不可望事全方下手。是自虛時日也。悠悠忽忽。日復一日。白駒易過。幾見揮戈。

三界之中。以心為主。心能內觀。即一時為塵垢所染。終久必悟大道。若心不能內觀。究竟必落沉淪。故道德經首章曰。常有欲以觀其竅者。觀此竅也。常無欲以觀其妙者。觀此竅中之妙也。太上曰。吾從無量劫中以來。存心內觀。以至虛無妙道。學子既欲潛心。先去內觀。待心中如秋潭浸明月。再談進步。

初入玄關者。不用他求。自今日始。要無漏精液。便是登仙梯航。便是結嬰種子。

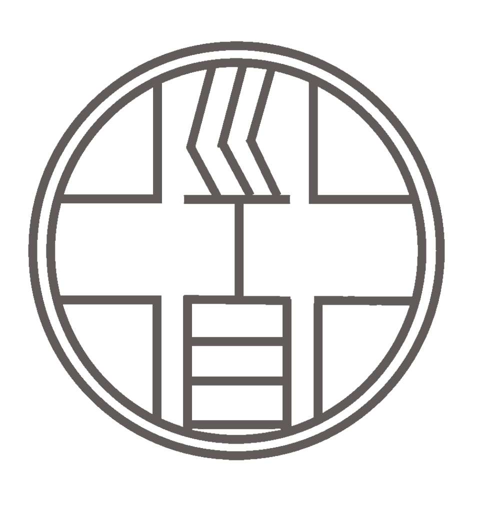
修道工夫。如抽蕉剝筍。層層求進。必至頭方止。

學道人全要斂藏。最忌明察。故曰人不藏。不能得道之要。

萬事萌芽。在乎一心。心動則機動。機動則神明而合之。故曰至誠之道。可以前知。神而明之。存乎其人。

修道總是煉得一箇性。有天命之性。有氣質之性。本來虛靈。是天命之性。日用尋常。是氣質之性。今一箇天命之性。都為氣質之性所掩。若

煉去氣質之性。即現出天命之性。而道自得矣。
先天一炁。本屬無形。妙能生諸有形。所以為生天生地生人生物之根本
也。而道之源頭在是矣。





《玄門內外雙修篇》

《玄門內外雙修篇》

問：已知「順則凡（凡夫）、逆則聖（仙真）」，那麼如何下手修煉？

答：自古以來，道家修煉丹書，如汗牛充棟，目不暇給。「道」指丹道，「丹」者、非色又非味，直指丹乃丹田所凝結之「真氣」，或稱「胎仙」。不可言傳，不可名記，蓋因金丹大藥之言，若不是遇真師，口口相傳，確難知矣。古時真修之士，對於實修的方法、口訣，從來是擇徒而傳，非真人不傳，恐所傳非人而遭天譴，此即所謂「口口相傳不記文」。故算是三傑之才，十哲之智，百端揣度，推測文意，亦終不能下手，結就聖胎。所謂：

饒君聰過顏閔❶，不遇名師莫強猜，只為金丹無口訣，教君何處結靈胎。

〈孚佑帝君〉純陽呂祖，發大慈悲願，引導蒼生，欲使世人離六道，覺岸回頭，還原道真。千百年來，行而不斷，仙敬神欽。

善緣於七十年前，西曆一九四六年，呂祖師邀得太上道祖降凡，於廣州越秀小北觀音山腳之「宏道精社」壇內開演《玄門內外雙修篇講》。道祖演〈內修篇〉、呂祖講〈外修篇〉。外修綜論先後天性靈，造化之理，陰陽順逆、性命雙修。內

修則綜述全真門內現（即內丹築基）煉性之法，元關竅運，火候調節及「精氣神」三品之運用，如是系統以論外、內之道者，能以顯真諦，破奧穿玄以傳道法於人間，俾修真者明道理，悟玄功，易於了然入手。並由真傳鸞手，即前韶關曲江「覺善精舍」（一九四四年）、廣州「宏道精社」（一九四六年）、香港「圓玄學院」（一九五三年）、「玉清別舘」（一九六五年）闡道創辦人（靈都子）謝顯通執鸞。惜以天命所限，三易壇場，至謝顯通道長歸位前（一九八九年），〈內修篇〉面世章續講至二十章，〈外修篇〉面世章二十一章，內外修篇講仍未完竣。太上道祖鑑於世人修丹志堅不足，未允一氣呵成，頒演全部篇講，惟已將餘下未頒演之面世章，傳錄存於天上「玉清虛宮」（即呂祖師處理道教人海及地府事宜之天上辦事署）。何時公錄於世，則殊難逆料也！惟此一〈內外聖文〉，自付梓以來，廣受各宮觀道堂及十方讚讀，爭睹為快，並自行輾轉翻印流傳。今值此機緣，附錄〈內外修篇〉於《太乙金華宗旨》書刊前，使讀者易明「內丹修煉」程序及自身之內反應，後再參讀《金華宗旨》聖文，築基修煉，循序漸進，修真共證，是所願也。

❶ 顏閔：即孔子二名賢弟子，顏淵和閔損，二人以智慧德行稱名。

問：凡夫為何要從「內修」做起，始能返先天之途而不入輪迴之域？
答：人生於天地後，原性（先天清白元性）一入後天，隨年漸長觸及世情事後，七情、六慾、三毒、四關、種種情迷困蔽，遂使原性失常。欲自了性歸源，重會道真則非養性葆命不可，養性之法，須從內修（靜坐內煉）入手不可，詳參附錄〈玄門內外修篇〉。

問：靜坐時，雙目如何得中（適當）及鼻息（從鼻腔出入的呼吸氣息）之往來若何？
答：靜坐時，雙目垂簾得中，恰好望見鼻端（借鼻以為眼之準），蓋（若）太閉眼則失之內馳，易於昏沉。眼大開則失之外走，易於散亂。氣靜神凝，收鼻息之往來。

「息」有四種相：

一風二喘，三氣四「息」。「風」「喘」「氣」三者為不調相，「息」為調相。坐時鼻息出入覺有聲，是風相。鼻息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。息雖無聲，亦無結滯，而出入不細，是氣相也。坐時無聲，不結不粗，出入綿綿，若存若亡，神資冲融，情抱悅豫（歡悅），是「息相」也。守風

則散，守喘則戾，守氣則勞，守息則密。前三者「風喘氣」為假息，後為「真息」。初習靜者，以「調息」為入門，使心有所寄，神氣相守，亦權法也。

注意：調息與數息不同，數為有意，調為無意。委心虛無，不沉不亂，息調則心定，心定則息愈調。真息往來，而呼吸之機，自能奪天地之造化。心息相依，是謂息息歸根，命之蒂也。

〈外修篇〉

癸巳（一九五三年）五月初一日
呂祖先師主講：論道

大道之行也，沛乎天地之間，道無形而運行日月，道無體存於眾生之中，道無量可載萬物，道無窮可爕陰陽，一道之微，超然於宇宙之間，一道之妙，配三才之主，先聖云，道也者不可須臾離也，先哲又云，朝聞道，夕死可矣。可知一道之大，萬物均不可離，更知一道之得，死而無憾，生不見道，歿而見之，謂之曰證道，生而有道，化而成道，謂之曰果證真道，生為因，滅為果，因果同證，故見真道，道之微妙，既不見，亦不聞，更無色，亦無觸，五蘊不沾，七情不染，又如雷電風馳，瞬息失其所在，若有若無，似實亦虛，靜若處子，動似風雲，降本源於微末，發自性於天心，天心有道，人心好之，此道之合因也，天心向道，人心惡之，此離果也，道居何處，住在人心，道行何處，曉日月而隨五行，人心住道，天地行道，此道之源也，人能行道，天地得常，此道之本也，源本匯合，能見真道，道既在人心，心念道動，心寂道靜，此道之皈止也。道可有亦可無，道可生不可滅，天生斯道而配於人心，行諸人身，合諸人體，身心兩正，道不離行，了源皈一，天人同合，道

始可見。溯自　道祖創道以來，所歷寒暑，已見經史，但中道患得而患失，屢興亦屢敗，或有行而不全，或斷而不續，此雖曰道運之所致，實乃由人之所為也。吾道自創教以來，混元一炁，不設支流，三位一體，以傳道真，故謂之全真聖道，此道以天地正氣，配於人而證斯道，養三才之浩氣，了陰陽之順逆，透五行而出四關，使眾生見性皈源，明心自抱，此為吾道之主旨者，豈料世代相傳，中途化道，遂至一脈之來，分途而往，遂成虎犬不分，龍蛇相混，名堂各異，正道左傳，遂使道法不勻，執法亦異，統系既雜，道義不均，由此而生多神之道，傳至晚近，左右之道更多，法門從此亦生變幻，故近百年，教義不振，道學衰頹，實由此而致之，欲興吾道，非一貫實踐全真行於正道，不為真功，倘入旁門，錯行異道，其道偶或得之，亦難皈正統，世人不察，誤入歧途，遂致誤道誤人，終而誤己耳，道者途也，途者路也，習道如行路，行路循坦途，道在前，進可尋之，尋而見其真，始覺道之真理，不進則退，退則不現，而生無有之着也，故一道乃人生之康莊坦途，莫貪小徑之捷而誤入迷途也。道亦佛耳，佛道均在人心，心即是佛，心亦是道。

老君無為道，如來說色空，二者同一理耳，習道貴專，學道貴誠，行道貴真，篤道貴虔，修道貴養，養道貴煉，信念彌，身心正，則徹悟還源，自證歸一也。

第一章　陰陽造化

萬物之生長，取和合以得生，其生機有賴於陰陽配合而成育，萬物之滅，失其養，缺其培，陰陽失序而消失也，獨陽不生，孤陰不長，育而不培，雖造亦化，日月足以觀陰陽，晝夜足以表陰陽，萬物之生長循環，莫不賴二者之調攝也。正如一草一木，倘以純陽育之，或以純陰培之，花木豈能得養耶，又譬之曰，終年得晝而不得其夜，人有勞作而無安息，人焉可得以養生耶。造物有時，化物有定，正如蜉蝣朝生而暮死，其順時而生，定時而滅而已，人生於宇宙之中，數十寒暑，雖曰物換星移，春秋幾度，其實正如蜉蝣一樣，百年亦如朝夕耳，造物化物，化了又造，此消長循環之理，陰陽和而草木興，不觀乎旱亢成災，或暴雨成潦，此無他，陰陽不和耳，人之體亦如是，外屬陽，內屬陰，人之有疾病，其本體之陰陽，必因不攝不調而有以致之，陰陽為五行之主，為萬物之父母，生滅化造，皆從二者而得失之也，欲習道者，先明是理。

第二章　先後天和性命

大道運行宇宙，混元得配人身，此人道之來由也，應感得配，來自先天，因緣數滿，去返後天，來則自如，去不由我，此人道之順陰陽而出入於俗世也。先天混元，後天胎元，先天無形，後天有形，先天為性，後天為命，性命兩全，得成人道，人未生也，先天之性，處於虛無縹渺之間，性之靈，與道合一，道行何處，性靈附之，不見不聞，與仙佛同體，故稱之曰混元，迨至三身會合，得成我身，身從胎結，故曰胎元，胎元既結，乃有後天之命，性靈一入後天之途，復有我身形象，斯時也，遂與道離，從虛無之境，而入着實之界，此先後天與性命之所由來也，欲存性命，重合道真，欲修凡體，以保天真，則非從養性葆命不可，命有定，性無為，能修性，即修命，性命雙修，修至重會混元，亦即由人道而證仙聖之道耳，欲窮性命，欲了凡塵，一道可能了悟也，所謂歸真返樸，即從後天轉返先天耳。

第三章　入世出世

人生於天地間，憑陰陽以造化，數十春秋，等如夢幻泡影，入世還諸出世，正如四時有序，序時而生，應時而歿，等於春生夏長，秋收冬藏，天時之有順序，正如人之了於生滅而已。數十人生，轉瞬即逝，光陰既如白駒過隙，老死少長，混沌一生，了卻生死，順陰陽而歸六道，此凡夫也，譬之蜉蝣，朝生而暮死，死死生生，無期無盡，是故先哲教人以修身，此入世間法也。仙聖教人煉性歸原，此出世間法也，人之生，其來也靜，其意也善，其念也清，一點真元，抱懷不散，及長，外受萬物之欲，內遭七情之困，遂使清淨之體，蒙受污濁之沾，本有真元，頓覺陽衰陰盛，及其老也，情慾之縱更深，陽盡退而陰盡生，遂致人生了卻。到頭來贏得一坏黃土，生既不知其生，死亦不明死所，玄妙篇有云，我雖不明其生，我應知了死之原，釋家曰，來自東土，去自西方，明來明去，是大智慧，今世修道之士，雖不明來，應知其去，欲明其去，自應修法以求真，天地既生我，而能自我不滅者，此上乘造化也，如何不滅，遠情欲，棄三毒，培元陽，返初服，智慧頓開，自明生死，慈悲自現，了了坦途，不生不滅，而離天地造化所拘束，遂使還入世而出世也，學道者明斯理焉。

第四章　虛實之道

道之所貴者，貴乎虛無而無實相，實者虛之始也，虛者實之終也，實即滿，虛即謙，古哲有云，滿招損，謙受益，此雖儒者之道，實亦道之道耳，天地未生我，而我已存於天地之中，名雖曰我，實無所我，我既生於人間世，名曰有我，不見虛我，既有我體，即為實相，實相所受，為一切有情所累，萬欲所繫，舉凡一切受、想、行、識，諸念所生，皆從實相之後覺後識所縱者，虛相則不然，我體不在天地間，既不受情欲之縱，諸識之累，舉凡後天般般事物，皆能先覺先知先明先悟，故能來去自如，既無五蘊之沾，更無七情之觸，實為有，虛為無，宇宙萬物，從無中而生有，再由有而化為無，此亦即虛實之相因而生滅耳，欲得其道，先從煉實還虛，實相不除，虛無不現，譬之一潛心煉道者，心堅意定，行藏法固，而實相刻刻存諸於無形，仍成實相存心，故雖有多年道行，亦難乎果證抱運，所得之道功，只證於神道耳，君不見諸大菩薩，能化億萬千法身者，此無他，虛空之變幻耳，倘以實相而化法，所化者亦只一實相耳，至還虛之道如何？容待後闡述之。

第五章 順逆之理

大道行於天地之中，天道至聖，大道至公，舉凡一切眾生，順天道者則存，逆天道者則亡，此天理也，惟修道者，對於陰陽調燮，則順逆之理恰為相反，道書曾言，逆陰陽之謂聖，順陰陽之謂凡，此何故哉？陰陽之道，即生滅之循環，萬物化育，不離生滅，亦不離於陰陽五行之道，修道之士，若任造化循其自然，順四時，順陰陽，隨五行之變化，其結果難離六道，故曰此凡胎也，欲求真道，必先逆陰陽而弄五行，不受四時所限，能修至寒熱不知，朝夕不覺，水火不侵，遇金而不傷，遇土而不淹，逢木而不枯，天地之體，配於我體，自我之體，混元天體，能如是，則離生滅，進而不生不滅，天地造化，，縛束萬物，能進是境，則造化由我，而不由天地所拘束矣，入斯境界，聖道已得，微妙之玄，頓有所覺也。

第六章　善惡與因果

天地有道，道在虛無，人有善惡，正如太極之圖，一善之格，黑白分清，然黑者中有一白，白者中有一黑，此何徵也，天地未生人之始，先付人以善惡，白者有黑，蓋表善中有惡，黑者有白，亦表惡者有善焉，人海之中，萬象俱備，倘人間世，只見其善，不見其惡，或見惡而不見善，則芸芸眾生，無分善惡，則無復皈止之期，如此無形中，已無欲界之存在，人生於世，起止均在欲界之中。人之入世，本性明，性亦善，及其長也，為欲界之諸欲所累，諸情所擾，性亦隨之而變遷，善已不見其本源，而惡者朝夕環繞其身心，是故去善近惡，然惡者亦有其良知，良知者，性之蒂也，善者雖善，仍存意識，意識者，萬欲之芽也，能全善即為完人，今日之世，除真修之士，養性至純清者，可稱為一完人，餘不多覯也。

因者起也，果者終也，俗諺云，種瓜得瓜，種豆得豆，此即謂如是之因，收如是之果，欲明前因，今受者是，來世如何？今作者是，此釋家因果論也，因果之道，例必循環，正如四時有序，一春已去，明歲復來，因果之相因相乘，其事績已多顯露於人世間，奈何世人每得因果例證，作為偶爾之奇逢，此實世人未明其真道耳，一心之念，亦有其因

果之理存在者，此為無為因果論，因念乃屬心生，心中之像，外人不知者，故心念一善一惡，亦生因果之道，是故一念之微，亦不可隨意識而種惡因也，舉凡修真之士，除應明善惡，養身心外，以至一心之微，亦不可常妄也。

第七章　養性葆命

凡修道者，必先了性命之源，始可有得，性者先天之始也，命者後天之源也，始源相合，是謂雙修，天性重，人性敏，天性輕，人性愚，入世者，每有賢愚俊肖之分者，莫不以先天之元性以為皈止，命既為後天之源，則有分富貴貧賤之別，命乃夙道源泉所結，根源深厚，善因深重者，則成富貴，若器小因簿，則納貧賤之門，此乃性命之異途而歸一也，但修道之士，既以一道為出世之依，則勿論賢愚俊肖，富貴貧賤，均應以一道之所在而尋求道之本源，欲證本而歸源，則非先養性後葆命不可，性既附於人體，如何可養，養育培育也，人之性與道之源恰成相反，譬之曰，道好寧靜，而人好鬥勝，道主清，人主濁，道無妄，人有念，道不沾七情六欲，而人之性偏愛之，道無量，人性有量，道重三

清，而人則千千萬萬自趨於俗海污泥而不自覺，欲養其性，與道合途，同途則同路，同路即合道也，道之所惡者，人必惡之，道之所喜者，人必喜之，養性之士，其能明與道合真之旨者，即明養性之道也，葆命之法，命既為後天所有所定所繫，則命必有其時以應生滅，守四關，慎行藏，遠三毒，棄六欲，得陰陽之調燮，則命門當能持久，則煉道之機當較為大，俗世之士，每多自我遺棄者而不覺，如是雖智亦愚也，道偈云，萬般了了性自通，一了尚存在心胸，如是修真難見諦，最難得到見真功，又云，命門已立見玄宗，隨命修持下苦功，命了了時性未了，道不窮時我自窮，觀此二偈，可知性命之道也。

第八章　了性歸源

天地之內，既有一道以運行，則道之來去，亦如日月之轉移而已，俗世修道者，應先明一道之來去，一性之所賦，進而修之，始可證道者，性不了則蔽，源不歸則墮，世人每多自蔽其性，遂致墮於鴻溝之中，慾海無邊，輪迴六道而不自覺也，性既為先天所付，原性清白，不染不垢，無物所羈，既入人體，七情繫之，六欲蔽之，三毒擾之，四關束之，五

蘊迷，聲色困，遂使真性失常，不知亦不覺，一道之源，正如水之有出處，山之有原脈，其來也出自本源，其歸也復其來源，源在何處，俗世之士，不見亦不聞，尋之既不可，探之更無可，一道之源，結於天地之正中，人身之當中，此為道胎源，經常來去自如，其去也散於清虛，其來也聚於三界，人未生也，一點原源，常清常靜，既生人也，常動常應，欲自了性，先使性清，清而靜，靜自明，明如鏡光，自見本性，欲自歸源，先知來去，來去既知，一覺追源，既明源在，自我反璞，道偈曰，不了性，難分明，既了性，虛且清，不悟源，道不全，萬千澈，尋本源，明源圓處，一串菩提任爾穿，欲了性而歸源，先養自性以葆命，則性能了源自歸也。

第九章　生與滅

天地萬物，莫不在消長循環之中，眾性含靈，不離生滅，眾靈在世，難化有情，萬物應運而生，亦應數而滅，蜉蝣馬蟻朝生而暮滅，時光瞬息，正如九十之春花，十年樹木，百年樹人，此可證草木之生機，人靈之短促，有生必有滅，此循環之道也，滅而後再生，此消長之理也，萬

物既不離於此道，此道為何？六道之道耳，欲離六道而不沾塵，欲入聖域而為神仙，則非不生不滅，而至無生無滅之境，始可為聖為賢者也，生於人道而證於仙神之道，此之謂生而不滅，既入聖境，不再輪迴於六道者，謂之不滅不生，生而知之者，性靈之知也，滅而後知者，性靈之反覺也，生而有道，道在性靈之中，能揭其道而修養之，以善育之，培其本而降其微，盡化一切有情而為無情，用其道以納於玄妙之門，探其途而覓真諦之所在，以無形之道，而證於無形之境，形無而真在，一真抱道中，能證如斯境界，則納不滅之地，若不然，天地生我，我隨天地轉，受一切有情，納一切世間法，順陰陽之序，隨五行之變，如是則性靈閉昧，道發無由，到盡頭難逃滅境，人生如是，恰如花開花落，了無盡期，佛曰：了了無色相，更無生滅相，一切有情者，化盡真色相，如此可觀一生一滅之道矣。

第十章　奧妙之道

凡物之不知其源者曰奧，凡事之只見其相而不明其來去者曰妙，此奧妙之理也，一奧之所藏，納五行而生陰陽，一妙之所在，取兩儀而超太極

者，二者均在一道之中，道育萬物，必含奧妙之道在焉，譬之人生，因何而生，眾皆曰，父母之體配合而成，但何時而生？何時而滅？來去之期，則眾生均不能明耳，又如天地風雲，起伏無定，今日雖有儀器以蠡測，但何以仍未能一知全豹，此奧之至理也，更曰，今古之聖賢仙佛，人皆知其為有也，歷代之神靈顯赫示現者，在所多有，有既為眾生之所認，事跡昭然，既不可抹，然有無之間，又紛爭論，既為事實，似非事實，在無有之間而生一妙耳，此妙之道焉，欲明其奧，先知妙義，欲知妙義，先向道尋，尋其所在而探之，則虛實無有，智覺行圓，均可得之也，此奧妙之附於一道，而一道亦含二者之真理也。

第十一章　覺與悟

覺者明也，悟者通也，覺有感，始能覺，悟無感，頓會則悟，人之原性，對於覺悟之道，刻刻皆能，一入世間，為萬欲所繞，遂使原性之通明，盡蔽於情慾之中，欲使通明回復，頓悟圓覺，非修養莫能致之，凡修道者，欲明其真，欲了其性，若非大覺大悟，難見真全，古今釋道之士，每有修行數十載而不自覺自悟，遂使終老而無一物之得，間有終年

累月，修持較佳者而達至小覺小悟，亦有一覺開來，頓成會悟而證大道者亦不乏人。

六祖禪師，其得道之所在，為圓覺至性，頓悟禪機，此八字而已，欲成其道，非真煉真修不為功，將性修持以養命，煉性歸原以葆真，修養之道，言之至易，行之最難，未經修養之凡體，難於覺悟者，修持之法，先修身心，使意行俱靜，再修其體，使其延續以啟覺悟，萬物之明，均從靜處得來，機微之會悟，全憑智慧以貫通，故修持以養生，煉性以續命，此修真之道也，即以吾言之，黃粱一夢者，覺之開端也。

老君化鶴玄機指引者，頓悟之見也，一覺一悟，證道終南，人能大覺，圓頓攝機，人能大悟，超然造化也，此覺悟之所由來，修持之所得也。

第十二章　孽與障

積小惡而成大惡，積大惡而為孽，聚小惡而不悔，知惡而不改，即成為障，孽有先後天之孽，障則無先天而獨為後天之障，人在世間，難逃二者之侵，後天之孽，或可自明，惟屬先天者，則難於自覺也，天道之

道，至妙至微，乃有宗祖之餘孽未除，而加於後人者，君不見世間多有純善之士，而每遭大孽臨其身，世人不察每以為種善者得惡報，間有為惡而吉祥，行諸惡而發揚，不明者，又以為天道不常，倒施果報，每有因此而反道以行，豈知為善不祥者，承先祖之餘孽，應於現世，作惡未殃者，得宗祖之善根餘蔭而未盡耳，此均先天之孽，人能明此理，却孽之法，善因惡果，逆來順受，既知其非己之罪孽，坦然受之，並行善道以培補之，勿尤勿怨，釋心以應，知罪戾之實深，由於先天，當從後天之善德以化，若積惡因而得善果，更應速醒回頭，痛澈覺悟，明此善因由於先天而非由我，當應更勵來茲，若非如是，則昌盡乃殃，餘殃盡亦得昌也，若明是理，自我化之，平其孽而消其障也，至於後天之障，較為簡化，人行惡，行時不察，過後必察，能自察者，刻即自悔，每事必三省而後行，孔聖云，吾日三省其身，又曰知惡必改，善莫大焉，可知一善之餘，可化障礙，一德之行，可却孽殃也，世人明此，亦近道矣。

第十三章　彌篤堅定

彌篤者，耐久而不斷，真誠信也，堅定者，百折而不撓，不移其志也，欲求真道，必具此志，始可得之，入世之士，每以一道之行而生錯雜之徑，雖有正信之念，而行途不一，亦足誤道於途也，一道之大，萬千途徑附之，途雖有別，終歸至善之門，法語有云，異途同歸，法止至善，但宇宙之大，一道處於其間，千道萬途，難使入世者以何途為道，此非足具雙修智慧，難得一履坦途，更有研道者，初行一途，行之不久，有感困頓，又因道玄未見，遂生異途之感，更有以行道已久，而未獲道之奧，不怪己之智慧未開，以為道之難覺，又捨其道而行他途，如此行道，忽而斯路，再而此道，若此以為，半生為道者，始終在於道之途而已，人生幾何，百年瞬息，空擲詔光於一道之途，難見道之真而廢詔華也，入世之修士，欲得出世之門，勿論所行何徑，欲求真効，非彌篤不足以顯真，欲歸止境，非堅定難獲全功，道法有云：不明來處，應知去處，來去不明，落花處處，真我不知，空言真處，真在何處？身心二處，欲窮玄奧，就在這處，此乃道之研修至理也。

第十四章 了明了性

明性之道，貴乎煉真，真修之方，在於真學，了了者，萬法歸源之道也，人生世上，一入世間，諸般染習，均從於俗，俗也者，如水之混濁也，人之本性，在未入世前，了了澄清，恰如水之不動不移，無渣無滓，有如明鏡無垢，用以照萬物，萬物之本來，一一清清，切切明明，若鏡為塵所封，若水動而自濁，則所照之物，物非本形，物更非物也，性本清靜，先天之所賦，混元一炁，上可觀太虛，下可照幽冥，洞澈無遺，但一入於人海，常動而不靜，性不動而情欲動之，性本明而污垢蔽之，欲求明心，欲見真性，應從動中，逐漸回靜寂之境，欲求寂境，非真修難見真功，明性之方，固非朝夕可能達到，正如一缸之水，屢動而成濁，欲其回復澄清，亦須待以相當時日，修道者，欲明真性，亦如澄水一般，若漸見其清，而無形一動於中，則混濁之象又成矣，明性之道，驟視其理則易，能解而悟行其道者，則難也，難不在於法，而難於行矣，萬物之本，本乎微，萬物之行，行真覺，般般自在，一切皆明，了了真如，自現真性，此為明性之方，真正之法也。

第十五章 循環之道

一道運行於天地中，循環之理在焉，一物之成，一物之敗，雖在數中而不能離消長循環之道者，宇宙之內，一切生物，莫不循此途徑以應斯理，試觀月有陰晴圓缺，令有四季次序，晝與夜週而復始，此天地造物，早已定其循環耳，人道亦如是，人無百年富貴，亦無百年貧賤，事物之興與敗，亦無千年不易者，相消相長，此生彼滅，無時不在五行之循環而週旋，六道之中，亦含是理，循於何道者，當看其因之種於何道而已，人之成敗，應究其始因之端而定其所得之果耳，俗諺有云，人無千年壽，花無百日紅，斯言成理，三界內外，乾坤時轉，天地日月，暗而復明，亦此道也，外修之士，常悟此理，當可助於修行之路也。

第十六章 忠恕之道

忠者，心無二心，意無二意之謂，恕者，了己了人，明始明終之意，先哲常言，處世立忠，待人以恕，能如是，品德兩立，可稱完人，今日之世，人心離亂，兼以人道不常，每多悖行斯旨，嘆人心之飄落，嗟末世

之歧途，遂使災害頻仍，天禍隨處，若以立教而言，忠恕二字，應為教者之標，慕道者，更應瞭此以為之，不忠則不敬，不恕則不成，一忠之得，可以留萬古，可以撼河嶽，忠之失也，可以道不成，貽害於萬劫不復，能恕者，患己患人，不能恕者，累己累人，古訓又曰，容大奸，則足以亂國，不容小過，必無完人，即曰，大奸不可恕，小失可優容耳，若以處世之方，其理至明，若以立教而行教德，則大奸可恕，小過必諒，尤以修道者，先自明察，然後察人，先忠於教，乃可忠於人，恕亦然也，事事能己恕，再及恕於人，人之可恕者，天必恕之，天心浩蕩，人心徬徨，若人之心，能生天道之心，則天道之心，亦合人之心也，修道之士，每多中道自惑其心，一意之餘，而生二念者，殆不明忠恕之道耳，間有能恕己，而不能恕人，此無他，未明真念耳，篤修之士，欲成其道，自應先修此門，始能抱運果證，惟般般易言難行，最高之妙法，惟心是練耳。

第十七章　智慧雙修

凡人後天之性，通明不易，是謂智，先天所賦予之元性不脫謂之慧，慧

從先天生，智在後天啟，二者均共存人之靈感中，人為萬物之最靈，萬物之中，最賦於感者，亦為人也，是故萬物之修養，獨人能優而修之，善而養之，智慧既在，若能用之，更能善用，則聖賢之域，在在可期，若失而用之，或誤用其要，則深坑一墮，萬劫無期也，慧既為人之根，智亦為人之本，根本相固，則含靈必聚，百感而為一炁，若失之，則根露外，而本不歸源，如斯者，則性已失，道亦亡矣，智慧常存於人體之中，內外不惑，諸念常寂之際，則智通而明，慧生光而潔，此時也，光之所照，萬物俱現，明之所覺，七情均寂，若以一動之，智則藏於本，慧則匿於根，隱而不見，斯際也，情浮於上，欲聚於中，五蘊不常，縱後天之萬欲，而為一身也，智慧雖有，若不修不養，空付東流，間有具備慧根，而終無成就者，棄修養之路，而甘自暴棄耳，可知智慧之雙修，實為道者之必經途徑也。

第十八章　養與煉

夫道之所得者，非真修真煉，難登彼岸之途，修之所貴在於養，凡人之生於天地間，受後天一切之所累，自蒙自蔽，自欺自棄，而不自覺者，

此所謂凡夫也，學道則不然，可棄後天之一切，而返先天之至真，正如先天者，清淨之水也，後天者，混濁之水也，濁水澄則清，人性靜則潔，水可清可濁，人之性可穢可潔，是故人之修道，亦如水之澄清，澄清無渣滓，本性自還於先天之途，但道途遙遠，若非堅忍而行之，虛空而為之，則中途必自餒矣，養者，養性，養命，養身，養心，猶以後天一氣，更應培養，氣為人身中之意馬，一動則上沖霄漢，四時含火，刻刻燒燃，氣動則七情動，六欲升，故道家之修養，先平抑其氣，以葆性命之源，若養一氣於無形，則性命身心，較易養之，迨之養育培補，於身心性命皆臻固境，則應從一煉字而為之，煉者，煉氣，煉神，煉精，為三位一體，此乃主要之門，若至神為之定，氣為之沛，精為之固，能如是，則陰退而陽生，化精氣而存於神，漸入聖途，而超化造，順逆不凡，盡棄後天之渣滓，而返先天之坦途大道也。

第十九章　假留真

世間各物，真假俱備，其來處出自於純然者，謂之曰真，模仿而複製者，謂之曰假，人性亦然，故我亦有真我假我之別，先天之元性者曰真

我，後天父母生我之性者，即為假我，元性純潔，一入後天，情欲蔽之，轉為人之常性，故曰假我，元性清，人性濁，塵海般般，複雜隨之，一切眾生，處於人與事之中，每多虛偽應之，蓋因事以應物，時刻違心而行，人之原意，本非如是，奈何偽世之中，每因名利之所趨，富貴之所移，心知非是而強形於行者，近世學說曰此，「違心論也」，既非元性之念，此即為偽我，凡一事一物，俱從正道而行，不偏於私，至大至公，博天地之愛以愛及眾生，攝天地之正以正己正人者，如是之念，即真我之性，真假之道，雖發乎於一心，付於行止，究其動念，取諸先天或後天耳，真假既分明，凡學道之士，倘不棄假留真，難登於一道，惟是混沌人海，一刻之間，斷難作眾人皆醉我獨醒之矜持氣節，倘如是以為，又恐遭離群之雁，而受他人遠避譏諷矣，既明其理，行之覺難，如何可行？先從身心做起，古聖所云，吾日三省其身，每事細思始行，心不妄念，身不逾範，勿論何事，進則思止，勿論何言，言則簡潔，處事忠而有信，行必正大光明，學而習之，則偽漸退而真漸現也，勿懼世人譏，勿嫌修功苦，則年事漸高，純真之我，當在一道見之，修真者，應明斯理也。

第二十章　培浩然之氣

天地之正氣曰浩然，浩然也者，堅剛不絕，銳氣不沉，乃天地純真之象，沛乎於人心，進則可格天地而泣鬼神，藏則凜凜然不可犯者，凡人先天之性，此一氣均具於元性之中，後天既入，遭遇情欲之蔽，起落失常，遂使純剛變化無定，良知現則現，為時不暫，原氣便失，更遇後天之六欲圍繞，變而為嗔火之氣，人之體也，既受情欲之侵，當隨性欲而進退，時日既久，又無煅煉以還初服，則深淵一墮，萬劫不復矣，人之性也，可正可邪者，執中則正，偏倚則邪，因缺堅毅之勇，從而致之，古聖云，慷慨赴死易，而人性之間，瞬息浩氣一起，無生死之念，無愛惡之欲，一念堅貞，慷慨赴死，此忠之現也，又云，從容就義難，若人能此，則非具有浩然之氣，沛而格之，絕難成仁也，如漢之關聖帝，宋之岳鄂王，文丞相天祥等，其能成聖賢者，俱備浩然之氣，有以致之，舉凡學道之士，應明斯理，如何培育？須知氣氣不同，衝冠一怒者，嗔火之氣也，臨難毋苟免者，浩然之氣也，欲修浩氣，先別正邪，去邪扶正，德合天心，天人之心合一，則浩氣常存，由及身而至塞乎天地之間也，正邪既分明，善惡當有別，進而煉道修真，則通天達地，無往而不利也。

第二十一章　道心與人心

一道運行於宇宙之中，既無形又無體，萬物皆可格其真理，凡屬含靈者，得一道之感，亦可超越五行，故雖一草一木，得其道者，亦得真理，道之為物，聚則凝於人心，散之則瀰六合，道心即天心，發乎於靈性之體，心能常覺，覺至無覺，覺遍於空，心能常悟，悟至圓明，則盡達虛空，能聚能散，此道心也，人為萬物之靈，性原清，迨入後天，遭受七情之擾，六欲之蔽，墮諸惡趣，迷己迷人，遂使人心作主，百毒乃生，既不知本來面目，復不明來去之基，更不知修持以葆真，煉性以養命，如是沉痾一再，覺迷而不自返者，此人心也，道心惟微，人心惟危，若能大悟大澈，返本歸原，常維一道之心，則道心生，人心滅，能常住道心，則與仙佛同一體矣。

〈內修篇〉

癸巳（一九五三）年五月十五日
太上道祖主講：內修總論

夫道者真修之途徑也，萬物生育於宇宙之中，其一生一滅，均從道中孕之。道育萬物，道含生意，天地間一切生物，以至於無生物體，得道之培育，亦可含靈以見真諦，一木之小，一石之微，均可成真道，綜合以言一道之妙，一炁之得，一靈之聚，一性之明耳。道須養始可有成，養道之法，除善願行外法門之外，則着重內修。內修者，煉性之謂也，凡人入後天，其性必蔽，神必散，氣必洩，精必敗。此三者，俱為人性所傷。人生在世，逃不了情欲之縱，四關之困，三毒之擾，終至陰盛極而陽衰頹，此後天必經人道過程也。如是人生，有生有滅，生滅有定，此消長之循環，六道之輪轉而已，欲求不生不滅，脫凡留真，越凡關而登聖域者，非從養性葆命着實內修之功不可。古之煉道之士，有面壁而修，有丹符辟穀之煉。更有茫然遁世，終老山林，既無門可往，又無法可尋，以一念之堅，以一心之至誠，苦煉苦習，習至智慧開而澈見，乃告功成，間有中道不守，苦行錯覺，不耐於煉，貪圖捷徑，一念之差，

中道而廢者，亦大不乏人。此盲修盲煉，非真修之路途也，晚近科學日昌，玄學已漸現於社會，其奧妙雖未盡示於人，惟其玄真，已漸使世人嚮往，兼以釋家禪宗普渡，更使俗世之士，悠然而生興感。吾道不孤，先有玄功悟真之旨，近有迴龍之內秘遍傳火宅。更復有釋道合參二法同聯之三寶內法，妙法各異，玄理均同，每因人之體各異而生不同的感覺。間有習煉未久，又易他法以行之，有不耐而間斷之。更有偶得一、二門徑，便以為真諦已得，傲視同群，心滿意止，不特不進，更敗於中途也。遍觀今日火宅丹成之士，只得寥寥耳。數載以前，曾允孚佑之邀，在宏壇（宏道精社）（一九四六至一九四八）實施內化之法，後以天運所限，數載中斷。今日圓玄（圓玄學院）（一九五三）闡教，又重邀請，闡述內修之門，為眾生之助外修研內法。故特將全真內現之門，詮合二教易修之法，綜合分章詳為記述。先使眾生明道理，悟玄功，再進而為靜坐修法之旨。將來全部述畢，有志內修者，按步而行，深功自見也。內修本無秘，其所秘者，顧存統系耳。尚冀修真者，勿以得內而弗外也。

第一章　靜與定

真元一氣化三清　養氣須憑神與精
煉到本來無一物　便知見性與心明

內煉之門，今示其概要：

人為萬物之靈，性本清靜，先天之真，已具無限玄妙者。奈何世人不明真性，遭遇後天之眾欲所侵，遂致蔽其玄真耳。為挽救先天之真，除外修外，內煉亦為重要之門。古之聖賢，皆能內外雙修，以入聖域。至內修之法，首以清靜為主，次為氣血之聚散，又次為三品之結，始能七竅相通，言者易，行者難，能行之者，須具有百折不撓之志，堅定忍耐之心，始可有成。又視乎先天之慧根，後天之夙因，兩者而定之，或若先天強而後天弱，或後天強而先天弱者，兩者或缺其一，則內煉當較遜色也。倘先後皆強，則較易為之。又視乎煅煉之人，其心堅否，其俗塵之務，能否真正解除，是否六欲七情盡皆除去。凡此種種，均為內煉之條件也。

內煉之第一法門，先求清靜。蓋內修者，必先靜而後能定。靜既不可，

焉能言定。既不能定，自不能靜也。所謂靜，心之靜，身之靜，五官七竅處處皆靜。須達到焚香而不能嗅，鳴鐘而不能聞，諸色而不能視，諸意而不由心，諸念而不能動於身，諸欲而不能動於口，使六賊閉而六真現，此清靜之由來也。能靜始能定，此乃初步法門。欲內修者，常讀《清靜經》，亦可助一臂也。

第二章　神氣精之運用

內修之法門，首重清靜，次宜為定，已在第一章闡述矣。玆篇所述乃神氣精之運用。

神為人身之主，氣為人身之活，精乃人身之靈。三者又曰三品，三品亦即三清也。三品存於人身，缺一不可。在常人而言，精氣神雖附於人身而不能聚結，肉身歿後，此三者隨軀壳而離去。若有道之士，則能將三者由散而合，由合而結，此乃內煉之所得，亦非天地之間可能成功者。神之位，在於人身之中央，精在左，氣在右，內煉者必先養其神，再提氣與精，神如何能養，則必須靜，再宜定，始能養其神者。神能養，則精氣自能凝結也。如何能運用此三者？須視內煉之人是否定靜耳。至若

坐禪之法，釋道各有不同，目前言之未免過早也。是章所示，乃三品之元，倘三品不能運用，雖坐百年，仍無所得也。

第三章　煉氣煉精培養元神之道

煉精化炁養元神　三清合一聚於身
清靜無為乘鶴去　蓮花萬朶映慈雲

是篇所述，乃煉氣煉精，化精為氣，化氣培神之道。

夫人之身，所能生存者，賴此三者而養之，三者缺一，其命即絕，是故三者不可失，以常人言，三者缺一，性命皆缺，若未經煆煉之人，壽緣有定。正如樹木，枝幹枯，根必萎。壽數既盡，雖天地亦不能挽回人之終也。神先出，氣即絕，精始散。三者一散，永無復合。皮囊既脱，三者散漫於天地之間，如是則不離六道而已。倘在生時，將三者煆煉，死後皮囊雖脱，而三者不散，結聚如一，聚散能自如。若煆煉湛深，此三者更能入石，亦能飛形，入水而不溺，入火而不焚，此之謂神，此之謂仙聖，此無他，三者能聚否耳。世人不覺，不明其真理，便以為鬼神之

說。倘明此玄理，見怪不怪也。今以一事論之，水在火中，水沸之時，蒸氣上昇，遇冷又成為水，此理如一者，今譬之於人，氣乃水之精英。水本不能上昇者，但經火之煅煉，便化為氣。氣在虛無縹緲之間，正如人之皮囊雖脫，而其精神仍在天地間也，是理至顯至明。至精如何煉？氣如何化？神如何培養？簡言之，先求心性均靜，再求身心之修養。細說之，氣之煉也，不破元神。氣之化也，結於元神。精之煉也，培其元氣，固其根本。神之煉也，正其身心，六欲皆避，精之化也，神氣輔之。神之化也，精氣助之，三者雖曰三位，實乃三者一，一者三耳。諸子未參禪功，當未明其奧。倘將來用功之日，不悟自悟也。世之所謂出神入化，只知其表而不明其因，是章闡述三品暴露無遺也。

第四章　內丹之運用

上通中結下虛空　身在飄搖宇宙中
魂魄兩相成一炁　丹田出入妙無窮

三品之理，前已言之矣。茲篇所述，乃內丹之運用。人有魂魄，魂者屬於先天，魄者屬於後天。先天混元，後天胎元，所結而成者魂與魄也。

人之生也，魄先結於胎，魂附之於後。人之死者，魂先離去，魄始腐壞，如是則魂魄相離，六神無主。是故內修之主旨，先使魂魄堅定，兩者聚而為一，結於黃庭，出入丹田，可貫泥丸，可通上下，常人之丹田，並無奧妙，若經煅煉則不同矣，人之入世也，賴魄以存形，人之出世也，憑精以無形，魂者魂魄之謂，精者三品之謂，是故人有形，仙佛則無形也。丹田之動也憑一炁，丹田之靜也憑一神，丹田之出入也憑一精，禪功既得，三品自合，魂魄亦自堅，始能有玄妙在於其中，二者不得，功虧一簣。內煉之士勿遺忘也。

第五章　三品運用之自如

三品之妙用，前已說明矣。三品之運用，亦說乎其微妙。茲篇所述，乃運用之自如。

觀乎神與氣，氣與精，三者乃為一體。氣存於中，精結於下，神居其首。凡未內煉者，三者分離，永無結聚之日，倘經煅煉，則三者集中，而結為胎，更得五行之助，水火相濟，金木相尅，始能通七竅，破黃庭，越丹田，過泥丸，而活動於虛無縹渺之間者。如是則神出於舍，出

入自如，安守能定，動則處於太虛，靜則三昧合一。能動能靜，始見三清。三清既現，則入化出神，則飄飄然而為仙聖之域，如是始能超凡入聖。至如何運用，則視煅煉者所修之法門如何而已。內修之道，不貴乎速，而貴乎堅，又需視修道者先後天之智慧以為斷。盲修既不可，苦修又不易，最易者按圖索驥，依章行之。倘只用苦功，小則助效微，大者則傷肉體。若盲修更不知其功成之所至也。現所示出者，乃內煉法門之奧理，至若如何坐法？則應視諸子全部明白後，始能示知，外功既不易，內煉亦甚難，倘能內外同修，則近道矣。

第六章　靜坐之主要法門

一點精神可格天　煉真修性養殘年
三清凝結為一體　入聖超凡便是仙

精氣神之修養也，前文屢述之矣。所謂煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，三者合一，得其純陽，人之生也，陰陽俱備，此先天之所定。既入後天，俗世之士，縱欲以養生，遂至陰多陽少，陰盛陽衰，性命由此而

失，此後天之化也。天地造物，有造有化，能造而能化，理屬循環，由造化而生幻覺，能真覺者，便是真幻。幻覺無常，則如身在太虛而入聖域。先天生人，後天育人，育而能養，養而修，修而煉，則真諦自現。不修不養，不育不煉者，只入輪迴之域，受盡死死生生之造化所支配耳。欲修三品，先求其靜，再求其定。定而六欲除，靜而七情淨，定靜既得，其氣自留，其神自足，其精自固也。天地之大，雖一草一木亦含靈慧。是故萬物皆可養其生，皆可煉其精，固氣養神而得其道。釋家云，靜觀萬物一切了然。道家云，寂無所寂，無為之境立現矣。可見釋道之旨，不外乎同一定靜耳。俗世之士，羈於三毒所纏，六欲所擾，七情所蔽，故難得以靜而致定耳。倘明其旨，能清其心，能制其欲，則瞬息之間，可達靜定。倘能定既靜，一念之起，又回復於物欲之境界，意馬心猿，一念之念，為有着與無着，有為與無為而已。是篇所記，乃靜坐之主要法門也。

第七章　除妄歸定

動靜由來是主賓　一着塵心起風雲
靜主動賓同一氣　真除無妄是為君

人之元神，能否歸納於一氣者，全視動靜能否自如。動則變幻，靜則止一。天地動而風雲變，天地靜，萬物自如，此動靜之道也。內修之士，每有煅煉多時，虛度春秋，仍未見其門者，此無他，動靜不宜，喧賓奪主，遂使人之身風雲隨處，動時妄念隨之而生，靜時知止於定，人之性也，既為後天物欲所染，六根覺幻，處處沾塵。且六賊乃人之賓，常動於人心，人心欲靜而六賊擾之，性為所困，情亦隨生，譬之濁水一杯，水動濁現，水靜見清，水猶心也。心動念動，心靜意寂。除妄之法，遠六賊而塵不沾，無所覺而幻不生，意欲起而心制之，心欲動而神守之，神欲離而氣固之，氣欲散而精結之，能如此，妄念雖起，隨起隨落，意識雖動，動更不久也。不定不入虛實之門，若能歸定，當知似實亦虛，進至虛無又是一番境界。故凡內修者，應先真除一切妄念，始可入定之門。能入斯門，方可有進也。所述之法，細參研之，自然運用領會矣。

第八章　凝神運氣

出神入化渺無踪　　氣運黃庭一貫通
運用自如無我體　　得丹成處妙無窮

神為人之主，神居人體，朝夕不離。神存則形在，神去則形亡。神有識，即佛家所謂識神也。道家所謂元神，元神乃先天一炁之真，眾生均具，元神一起，一切過去未來先後天之智理，均能現諸於剎那之間，獨惜眾生後天之欲，常閉此神，故甚難常覺真妙。內修之士，所謂煉神還虛者，實即凝此元神，常現於身中耳。此神若有若無，亦實亦虛，覺可悟，似非悟，剎那一現，迅即失其所在。欲留之常住，非以靜如水，明如鏡，意不動，覺不覺以留之，此凝神之法也。氣在人身，靜如處子，動若風雲，能隨情欲以奔騰，能受七情所驅使，內修者若不能運用之，則功滿十載，仍難見效也。先天之元炁，一入後天，頓成火氣，人火之助，氣則倒行，欲修真者，先平此氣以制火，火不揚，氣則順，凡內煉者，應自運其氣，運氣之法，氣一動，以神培之，在此時間，意不生，妄不起，氣欲揚，神斂之，氣欲隱，神串之。若氣如野馬奔放，神亦不能制其妄，則應求之於寂寂無聞之境界，能如是氣不斜發，直抵黃庭，

此乃真內氣也，倘溢揚於內，縱橫四出，突兀不定，此內氣外揚，非真發也。凡屬內修，應先明神炁之用，方不致虛廢時光而無所得也。

第九章　元關竅運

一炁冲開達元關　大小乾坤自我還
爐鼎功成火候至　密梨丹竈可常餐

凡內修者，不透元關例不還。元與玄同一妙用，世稱玄妙之門者，亦即此元關一禁也。蓋此關常禁，常人不得出入自如，能透此關，便入聖域。此門一開，又是一番天地。欲破此門，先從竅轉，竅為天地之穴，子毋混沌而成者。扼元關之鎖鑰，竅能開能合，始可破元關之門，竅常主靜，不易妄動，欲竅揭開，不動焉可求之。朱衣之神，乃中竅守舍，以元陽之真炁貫於黃庭，驅使朱衣之神以為動，動發乎中，藉元神隨之以應，氣離中位，於是左右上下忽而前忽而後，高低奔放，在小天地中，疾時恍如流星追月，其緩也又如逆水行舟，任其自如突兀，神不截其氣，則竅穴之感應隨之而生，迨至神氣均寂，斯時也，竅納神氣

之中，竅穴大開，光明頓見，神在竅中，得氣之助，遂使穴穴透明，竅運復始，始而可復週，週而復始，頓叩元禁之門。若於斯時偶爾妄思一動，則神氣之瀉，又如瀑布，一瀉萬千也。故入斯境，則又以神為主，氣為賓也。初發則氣主，入舍守位則神主，倘能守位不動，竅穴漸合而元關漸開也。此法名為竅叩元關之道，熟習修者，應明此道也。

第十章　精氣互煉

虛無縹緲不知聞　胎結還須煉修真
聖道無為修內體　煉精固氣出元神

人之精英，養內而固外，人之元氣，於正中，精氣存，人則生，精氣敗，人則滅。凡人之體，二者不同處，亦不同謀。人生之初，精氣神三位分別附於人體，人之滅，三位亦先後而離，精還於乾，氣回於巽，神返於離，是謂三回初服。一生一滅，一來一去，來時不見，去時不覺，此人道之道也。至若修真之士，欲返先天之門，欲尋聖域之路，非固本

養元，培就聖胎，不為真功。神既為三者之主，精氣為附，欲神見性，則非精與氣互相交就，互成凝結，則難於見性者。二者各居一位，雖動靜同流，若不使之同合，胎元難結也。育培之法，動則靜止，靜極則生，太虛無妄，不上不下，不高不低，若恍若惚，使之動靜咸宜，此培精也。氣屬虛無，動則生，寂則止，處於人身黃庭中穴。舉凡動、念、妄、邪、思、意及諸般情欲，均可使氣越黃庭，離位則旋轉於小天地之中，若不納之回舍，則雖有乾坤之法，不足以為者。欲回其位，以精串之，精力既足，串力當大，精合氣合，其位自回也。二者既合，亦即附胎以凝也。再而求諸元神之門、則聖結之道，自在其中矣。

第十一章　從定入虛

萬籟俱寂性當通　真元我自現虛空
歸元抱一超三界　緊扭玄關自照空

習定之法，已闡述之矣。凡習煉者，參之至定，倘不入虛境，則胎元永無凝結。古之禪功，類多擇僻靜之地以行之。蓋取自然之清靜，以助修

法之効。人身之天地，亦如宇宙天地一般，天動地靜，其理如一。大自然之境界，動者動，靜者靜，動靜至均衡之界，則定在焉。故求定者，多藉荒幽，憑天地之自然律，以增定境。定之論義，已見除妄歸定一章矣。今須闡述者，乃入定之門而證於虛。故對於定之運用，應更述之。未有定境者，除了無妄念及心身俱寂外，仍常覺幻境般般。此種幻境，似由心生，實非心生，恍覺意念，實非意念，身似浮動，實亦非動，此何故哉？曰外幻覺也。不入定門，當有此覺也。何有此覺？此乃天地之動靜，無形配於人身之動靜，而起此覺耳。若定門一入，憑定力自然消滅諸般覺幻也。虛者覺無也。世間一切所有，若入虛境，則物非是物，有有俱無。如何入虛？定力生智慧，智與神會，慧與氣通，神氣合通，自如揭發。佛說定慧之智力，為無量佛力，即此故也。入虛之途徑，初感有無之間，再覺如縹渺之煙雲，三覺之際，自覺內體空無所有，亦恍亦惚，有我無我，又如四肢不全，五臟均虛，此時也，萬念俱寂，一點靈犀上下通。但習煉者，習至斯境，切勿恐懼或喜欣，倘此動靜回原，虛境立即而消逝，退虛出定，萬覺如常也。道偈曰，若欲留真在，見空不覺空，此留虛之道也，習修者，細研之。

第十二章　培乾定坤

乾元保育到爐峯　越過難關幾萬重
元神入竅還出竅　都在鼎爐一孔中

乾者元陽也，陽主健，健元有利，利在培育之中，元神不定難取鼎，鼎汞之功，能定而神不守，亦難收穴竅之通。凡習內修者，理宜培育健元，以固乾位，定神不墮以攝真元。育陽之法，外守其竅，內藏其精，氣不動，竅不離，內不溢，精自固。欲其守固，除斷念外，以神化之，神若不足，以氣調之。培者溫暖也。育者保存也。乾為人身養育之主，能善培之，能善育之，則培元之道，刻即可現。神不定難超入定門，即入定境，境中生形，形若虛又若實，若遇此境，其神必動，神動也氣必散，精必墜，斯際霎時間有如騰空而瀉，突退定境矣。此無他，神未堅，精未足，氣未沛耳。內修之士，每多入定境而未能留連三匝❷者，即此故也。見定門不可即進，須待神全氣足，方可行之。如何神全氣足？內體溫而不燥，外感覺而非覺，修者於斯際必有自覺也，此定神之道矣。培乾以定神，神定而入定，則法法相連，自見其妙也。

❷ 匝，音眨，一匝即環繞一周。

第十三章　火候調節

燐寸燃燈燈即明　火燄漸漸向高昇
進退有序憑一炁　內外通明性亦清

內修者一氣之用，自發其爐，爐火之升降，即內丹之上下運行也。初習者多不明，勤習者亦難罄。人體之中，氣動則風生，風既生，火即燃，初發之火，不文不武，有如處於季春，不寒不熱，温暖以待者。進而氣更動而風更盛，則火當漸揚，斯際之火，正如夏初之間，炎熱之中，略帶薰風耳，此為文火也。再進巽愈動而火更張，當此之時有如炎日當頭，赤帝迫人之威，此武火也。其退也，由武而文，由文而温，進如四季之順序，其退也如步出台階，按次回復，如此火候，乃屬正常。但修者多未調節，有一觸即升，武功先而文功後。亦有由起至止，全發文功或武功，或有丹爐常暖而不生文武之功者，若如是，雖坐一生，難現真性，調節之法，若只生温而火不進者，應提其氣以促之，但勿促之過急，務使徐徐而上。若一觸即生武功，可以氣按之，漸按漸降，降至不熱不温，而成文火，但有火既發而不上不下，常盤旋於黃庭之下，若此則須運氣以扇風，風轉而上升，能升即能降，行此法時，神當凝會，勿

使氣墮也。火候不足或不調節，正恰如冷火燒炊，其結果不生不熟耳。內煉亦然，修者勿以潛心待之之象以行也。

第十四章　消陰長陽

凡人之體，陰陽俱在，此生與俱來之先天所賦也。陽主健，陰主虧。人生之初，陽則盛，陰則弱，及其長也，受後天之萬欲摧殘，常在七情困擾之中，於是陽之健者，逐漸消失。而陰之虧，隨之而長。及其老也，陽盡退而陰盡生。斯際也，人之體，恰如明燈油盡乾枯以滅。修道之士，若不明此因，雖有萬玄真諦，亦不能逃避此生滅之路。欲培其陽，必先棄欲，欲除百欲，先淨其心，欲淨此心，先無厘妄，此長陽之法也。消陰之道，固三品以養其身，提自性而格諸念，真修真煉以證真功，摒除內外諸欲，以葆乾元。如此，則陰漸退而陽漸長也。內修之士，明而行之。

第十五章 丹田凝氣

太虛一點露霜凝　一炁沖天掃穴庭
緊將無有從空納　般般都付在丹田

人之體也，有如一小天地。天地之有晝夜四時風雲，雨露日月之明，人體亦如一也。常人之體，順次序，就五行，隨陰陽而生於宇宙之中。惟內修者則不然，一切皆逆行其道，始可返於先天之中。故凡人皆有老死疾病，此無他，順序以行，有以致之。但逆之者，逆機何處，首在丹田，丹田在黃庭之下，為氣機之樞紐。動靜起伏，反覆變化，皆由此而生作用。順之者，諸位不動，常次常序。逆之者竅竅相動，穴穴相通，位皆變而反常。當此時也，有如晴日之中，風雲陡變，晝可變夕，寒可生暖，此逆之道也。田中有一穴，穴即機之竅，竅透穴而上昇，若不下降，徐徐入黃庭之穴，此際聞昇而不昇，似覺而不覺，亦上亦下，凝成一炁，則庭關不禁，太虛自如，但氣之凝，憑神以輔，始可持久而不脫也。若神不輔之，雖一氣之動，難衝庭竅也。習者宜慎之。

第十六章　玄牝之門

一炁冲開玄牝門　後天突與先天聯
透過竅關真自在　天清地靜好週旋

玄牝之門，為先後天之分界綫。人之入世，難與先天恆接者，因有此門之隔，故不能通。生死之道，亦為此門所握。舉凡內修者，若不能透過斯門，則終日枯守黃庭，無法上達，周天不轉，難了大還。故世稱此門為督脈也，顧名思義，自可見之。此門位於下三庭間，握人之主脈。常靜不動，若以禪功行之，因氣之迴環，必經此門之户。氣弱則旋轉，氣足則突兀。此關之難越，有如竅關之難過者。若氣衝動時，此門必動，動時，人身之感覺，為之特異，愈動愈異。氣若稍平，動亦稍輒，欲其透過，必憑不斷之元氣而破之。欲維持元氣之彌堅，則須聚精以結，以合元神。二者為之助，則氣愈動而愈堅，氣堅而精更結。精能結而不散，神守中位而不移，如此，氣必能豁然而破。但在此一刹那間，人之感覺似生非生，似死非死，斯際也，持修者切勿因此而有所懷疑恐懼。修者若能越斯門，黃庭之位，必自大開，九轉庭穴，竅關不閉。修者若能堅定，守神聚氣，則丹田一動，直搗泥丸，相機以為修者自覺也。

第十七章　出入玄牝

調燮陰陽天地體　五行變化互相交
頃刻存亡參化造　聖胎未結已生花

前章曾述玄牝之門，門能頓開，仍須出入自如，初發時如如而動，再發時忽上忽下，未得循序者，火候之不調也，過文過武，不得其道，若此應抱元神，守一以輔其氣，氣定則平，平則格格而迴復，遇天旋轉而運行，一復二，二復四，斯際也，人身之五行，即隨其變化，水培於土，土生於木，木借火助以煉金，互相配求，若配位得宜，即離五行而出小天地，斯際也，恍恍惚惚，似有若無，有所覺而無所覺，若存若亡，迨迴復之時，九還俱轉，從無極而運迴太極，再進玄關，精一化合，有復於小天地之中，如是生生不息，循循不已，出入無禁，則聖樹之花已開，有待千年之果結，在出入之過程中，倘或火候不調，或氣不澈貫，或精離守位，即應抱元神以守一，則氣平精合，又是一番天地矣，習之者應明之。

第十八章　直叩玄關

先天一炁旋　後天性命聯
中央一突破　牢鎖任匙穿

神與氣合，氣與精結，丹田上下，非生非滅，此際狂潮洶湧，火候中和，若不調之以正，閉關不納，則三清之炁，上下奔騰，可發至無可收拾之境，關中一竅，必微放以待，惟是神強於首，或氣冲關外，二者之中，難全其道，斯會也，神必與氣合，氣必與精結，納於三合皈一，則玄關直叩也。叩得玄關，週天必復，欲長持之久，念勿急，氣不動，神守舍，精止一，則三復週天，仍有餘也，細悟斯篇，篤行之可。

第十九章　龜息吐納

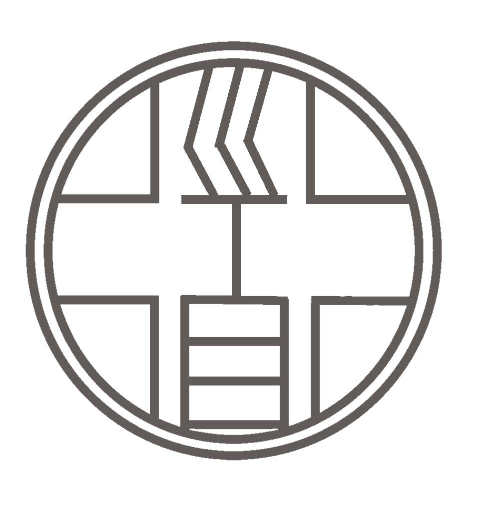
後天吐納不平匀　情欲高張更不均
內煉氣絲如龜息　眼前大道見真真

氣為人身性命之源，氣在則生，氣絕則滅，凡人之氣也，隨自身之五行而旋轉，常有起伏不平之狀，此後天之氣也，修真之士，以煉氣為主，但氣不平均，不得調元養息，雖守則而煉之，其進境未見佳也，胎元未結，憑三品以養之，氣若不勻，難越丹田之竅，三品不聚，氣則游離，三品漸合，息息全無也，際此之時，似有氣，若無氣，覺無氣，實有氣，如斯情況，即曰龜息，氣守於中，神助之入，氣入丹田，精則固之，此際煉道者其自覺之道，不可以言喻也，龜能長壽，實行其吐納之息，終歲平匀，無起無伏，不高不低，可以喻之曰神氣週結，其壽必長，道經曰，鶴形龜息，為不老之梯航，即此意也，煉道之士，必先養性葆命，欲求葆命，必求壽長，能長壽者，內功必厚，功能厚，道亦自得也，欲求龜息，先從一靜，靜必定，靜則情欲不生，諸孽不臨，吐納自平也，行之者當自覺矣。

第二十章　心法尅魔

內丹未結胎　魔從道中來
一心無二念　法相在靈台

內煉之過程也，三品一炁，合而歸一，循環不斷，以達周天，惟是玄關在望，障礙重重，可望而不可即者，習者均有此感，有等欲速其成，間亦有偶受外來突變衝擊，遂乃火入魔門，焚燒真我，重者身軀受創，再難重入內煉之門，而輕者亦需調攝時日，始可復元，是故習之者，引為大戒也。倘不慎而遇之，唯一之法，以心法尅之，何謂心法，一心之中，心無二心，一法之內，法無二法，萬象不覺，諸形不觸，不動不垢，不知不聞，無色無欲，如是，真如清淨，還我初服，天地一炁，悠然復生，再後蠕蠕而動，則繼續循環不息，九轉周天矣，習者宜慎之。





《太乙金華宗旨》

《太乙金華宗旨》

《金華宗旨》係呂祖先後於康熙七年至三十一年間（公元一六六八至一六九二年）在江蘇昆陵（今常州）「白龍精舍」和「古紅梅閣」兩所乩壇降鸞（扶乩）所演而成。是道教內丹的著作，修身養性的書，教人清心寡欲，靜坐運功，煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛的丹還路徑。

《太乙金華宗旨》

天心第一

呂祖曰。自然曰道。道無名相。一性而已。一元神而已。性命不可見寄之天光天光不可見。寄之兩目。古來仙真。口口相傳。傳一得一。自太上見化東華遞傳某❶。以及南北兩宗❷。全真可為極盛。盛者盛其徒眾。衰者衰於心傳以至今日濫泛極矣。凌替極矣❸。極則返。故蒙淨明許祖❹。垂慈普度。特立教外別傳之旨。接引上根。聞者千劫難逢。受者一時法會。皆當仰體許祖苦心。必於人倫日用間。立定腳根。方可修其悟性。我今叨為度師。先以太乙金華宗旨發明。然後細為開說。太乙者。無上之謂。丹訣總假有為而臻無為。非一超直入之旨。所傳宗旨。

❶ 太上見化東華遞傳某：法脈傳承始於太上道祖（老子）。道教五祖：老子傳王玄甫，王傳鍾離祖師，鍾傳呂祖，呂傳劉海蟾，呂祖又傳王重陽，合稱五祖。

❷ 南北兩宗：道教「全真道」南、北兩大宗派。

❸ 淩替：衰落。

❹ 淨明許祖：道教「淨明道」。開山祖師許遜、人稱許旌陽（公元二三九至三七四年），晉代著名道士。道教四大天師之一。西山「淨明道」以忠孝濟世為主旨。

直提性功。不落第二法門。所以為妙。金華即光也。光是何色。取象於金華。亦秘一光字在內。是先天太乙之真炁。水鄉鉛只一味者此也。回光之功。全用逆法注想天心。天心居日月中。黃庭經云。寸田尺宅可治生。尺宅面也。面上寸田。非天心而何。方寸中具有鬱羅蕭臺之勝。玉京丹闕之奇。乃至虛至靈之神所注。儒曰虛中。釋曰靈臺。道曰祖土。曰黃庭。曰玄關。曰先天竅。蓋天心猶宅舍一般。光乃主人翁也。故一回光。周身之炁皆上朝。如聖王定都立極。執玉帛者萬國。又如主人精明。奴婢自然奉命。各司其事。諸子只去回光便是無上妙諦。光易動而難定。回之既久。此光凝結。即是自然法身。而凝神於九霄之上矣。心印經所謂默朝飛昇者此也。

宗旨行去。別無求進之法。只在純想於此。楞嚴經云❺。純想即飛。必生天上天非蒼蒼之天。即生身於乾宮是也。久之。自然身外有天也。

金華即金丹。神明變化。各師於心。此中妙訣。雖不差毫末然而甚活。全要聰明。又須沉靜。非極聰明人行不得。非極沉靜人守不得。

元神識神第二

呂祖曰。天地視人如蜉蝣❻。大道視天地如泡影。惟元神真性。則超元會而上之。其精氣則隨天地而敗壞矣。然有元神在。即無極也。生天生地。皆由此矣。學人但能護元神。則超生在陰陽外。不在三界之中。此惟見性方可。所謂本來面目也。凡人投胎時。元神居方寸。而識神則居下心下面血肉心。形如大桃。有肺以覆翼之。肝佐之。大小腸承之。假如一日不食。心上便大不自在。以致聞驚而跳。聞怒而悶。見死亡則悲。見美色則眩。頭上何嘗微微些動也。問天心不能動乎。方寸中之真意。如何能動。到動時便不妙。然亦最妙。凡人死時方動。此為不妙。最妙者。光已凝結為法身。漸漸靈通欲動矣。此千古不傳之秘也。

下識心。如強藩悍將。欺天君闇弱❼。便遙執紀綱。久之太阿倒置矣❽。今凝守元宮。如英明之主在上。二目回光。如左右大臣盡心輔弼。內政

❺《楞嚴經》：楞、粵音另。《楞嚴經》乃大乘佛教經典。

❻蜉蝣：蟲名，比喻微小的生命。

❼闇弱：闇、粵音暗。闇弱、指昏庸懦弱。

❽太阿倒置：比喻把大權交給別人，自己反受其害。

既肅。自然一切奸雄。無不倒戈乞命矣。

丹道。以精水。神火。意土。三者為無上之訣。精水何云。乃先天真一之炁。神火即光也。意土即中宮天心也。以神火為用。意土為體。精水為基。凡人以意生身。身不止七尺者為身也。蓋身中有魄焉。魄附識而用。識依魄而生。魄陰也。識之體也。識不斷。則生生世世。魄之變形易質無已也。惟有魂。神之所藏也。魂晝寓於目。夜舍於肝。寓目而視。舍肝而夢。夢者神遊也。九天九地刹那歷遍。覺則冥冥焉。淵淵焉。拘於形也。即拘於魄也。故回光所以鍊魂。即所以保神。即所以制魄。即所以斷識。古人出世法鍊盡陰滓。以返純乾。不過消魄全魂耳。回光者。消陰制魄之訣也。雖無返乾之功。止有回光之訣。光即乾也。回之即返之也。只守此法。自然精水充足。神火發生。意土凝定。而聖胎可結矣。蜣螂轉丸❾。而丸中生白神。注之純功也。糞丸中尚可生胎離殼。而吾天。心休息處。注神於此。安得不生身乎。

一靈真性。既落乾宮。便分魂魄。魂在天心陽也。輕清之炁也。此自太虛得來。與元始同形。魄陰也。沉濁之氣也。附於有形之凡心。魂好生。魄望死。一切好色動氣。皆魄之所為。即識也。死後享血食。活則大苦。陰返陰也。物以類聚也。學人鍊盡陰魄。即為純陽也。

回光守中第三

呂祖曰。回光之名何昉乎[10]。昉之自文始真人（即關尹子）也。回光則天地陰陽之氣無不凝。所謂精思者此也。純炁者此也。純想者此也。初行此訣乃有中似無。久之功成身外有身。乃無中似有。百日專功光纔真。方為神火。百日後光自然一點真陽忽生黍珠。如夫婦交合有胎便當靜以待之。光之回即火候也。

夫元牝之中有陽光為主宰[11]。有形者為日。在人為目。走漏神機。莫此甚順也。故金華之道。全用逆法。回光者。非回一身之精華。直回造化之真炁。非止一時之妄念。直空千劫之輪迴。故一息當一年。人間時刻也。一息當百年。九途長夜也。凡人自囫的一聲之後。逐境順生。至老未嘗逆視。陽氣衰滅便是九幽百界。故楞嚴經云。純想即飛。純情即墮。學人想少情多沉淪下道。惟諦觀息靜便成正覺。用逆法也。陰符經云。機在目。黃帝素問云。人身精華皆上注於空竅是也。得此一節。長

[9] 蜣螂轉丸：謂轉動圓球。

[10] 昉：粵音訪。指開始。

[11] 元牝：牝，粵音聘。元牝，內修語，乃動靜之關。

生者在茲。超昇者亦在茲矣。此是貫徹於三教工夫矣。

光不在身中。亦不在身外。山河日月。大地無非此光。故不獨在身中。聰明智慧。一切運轉。亦無非此光。所以亦不在身外。天地之光華布滿大千。一身之光華亦在漫天蓋地。所以一回光。天地山河一切皆回矣。人之精華上注於目。此人身之大關鍵也。子輩思之。一日不靜坐。此光流轉何所底止。若一刻能靜坐。萬劫千生。從此了徹。萬法歸於靜。真不可思議。此妙諦也。然工夫下手由淺入深。由粗入細。總以不間斷為妙。工夫始終則一。但其間冷暖自知。要歸於天空海闊。萬法如如方為得手。

聖聖相傳。不離反照。孔云致知。釋號觀心。老云內觀。皆此法也。但反照二字人人能言。不能得手。未識二字之義耳。反者。自知覺之心。反乎形神未兆之初。即吾六尺之中。反求個天地未生之體。今人但一二時中間坐。反顧己私。便云反照安得到頭。

佛道二祖教人看鼻尖者。非謂着念於鼻端也。亦非謂眼觀鼻端念又注中黃也。眼之所至。心亦至焉。可能一上而一下也。又何能忽上而忽下也。此皆誤指而為月。畢竟如何。曰鼻端二字最妙。只是借鼻以為眼之準耳。初不在鼻上。蓋以大開眼則視遠而不見鼻矣。太閉眼則眼合亦不

見鼻矣。大開失之外走易於散亂。太閉失之內馳易於昏沉。惟垂簾得中。恰好望見鼻端。故取以為準。只是垂簾恰好。去彼光自然透入。不勞你注射與不注射。

看鼻端。只於最初入靜處舉眼一視。定個準則便放下。如泥水匠人用線一般。彼自起手一掛。便依了做上去。不只管把綫看也。

止觀是佛法。原不秘的以兩目諦觀正身安坐。繫心緣中（道言中黃佛言緣中一也）。不必言頭中。但於先天祖竅繫念便了。光是活潑潑的東西。繫念於祖竅之中。光自然透入。不必着意於中宮也。此數語已括盡要旨。其餘入靜出靜前後。以下止觀書印證可也。

緣中二字極妙。中無不在。遍大千皆在裏許。聊指造化之機。緣此入門耳。緣者緣此為端倪。非有定著也。此二字之義。活甚妙甚。

止觀二字。原離不得。即定慧也。以後凡念起時。不要仍舊兀坐當究此念在何處⓬。從何起。從何滅。反覆推窮。了不可得。即見此念起處也。不要又討過起處。覓心了不可得。吾與汝安心意此是正觀。反此者。

⓬ 兀坐：端坐不動。

名為邪觀。如是不可得已。即仍舊綿綿去。止而繼之以觀。觀而繼之以止。是定慧雙修。此為回光。回光止也。光者觀也。止而了觀。名為有回而無光。觀而不止。名為有光而無回。誌之。

回光調息第四

呂祖曰。宗旨只要純心行去。不求驗而驗自至。大約初極病痛。昏沉散亂。二種盡之。卻此有機竅。無遇寄心於息息者自心也。自心為息。心一動而即有氣。氣本心之化也。吾人念至速。霎頃一妄念。即一呼吸應之。知內呼吸與外呼吸。如聲響之相隨。一日有幾萬息。即有幾萬妄念。神明漏盡。如本槁灰死矣。然則欲無念乎。不能無念也。欲無息乎。不能無息也。莫若即其病而為藥。則心息相依是已。故回光兼之以調息。此法全用耳光。一是目光一是耳光。目光者。外日月交光也。耳光者內日月交精也。然精即光之凝定處。同出而異名也。故聰明總一靈光而已。坐時用目垂簾後。定個准則便放下。然竟放下。又恐不能即存心於聽息。息之出入。不可使耳聞。聽惟聽其無聲。一有聲便粗浮而不入細。即耐心輕輕微微些。愈放愈微。愈微愈靜。久之。忽然微者遽

斷⑬。此則真息現前。而心體可識矣。蓋心細則息細。心一則動炁也。心細則息細。炁一則動心也。定心必先之以群炁者。亦以心無處入手。故緣炁為之端倪⑭。所謂純炁之守也。

子輩不明動字。動者以線索牽動。言即制字之別名也。即可以奔趨使之動。獨不可以純靜使之寧乎。此大聖人。視心炁之交。而善立方便。以惠後人也。丹書云。雞能抱卵心常聽。此要訣也。蓋鷄之所以能生卵者。以暖氣也。暖氣止能温其殼。不能入其中則以心引炁入。其聽也。一心注焉。心入則氣入。得暖氣而生矣。故母鷄雖有時出外。而常作側耳勢。其神之所注未常少間也。神之所注。未常少間。即暖氣亦晝夜無間。而神活矣。神活者。由其心之先死也。人能死心。元神活矣。死心非枯槁之謂。乃專一不分之謂也。佛云。置心一處。無事不辦。心易走。即以炁純之。炁易粗。即以心細之。如此而焉有不定者乎。

大約昏沉散亂二病。只要靜功。日日無間。自有大休息處。若不靜坐時雖有散亂亦不自知。既知散亂。即是卻散亂之機也。昏沉而不知。與昏

⑬ 忽然遽斷：遽、粵音具。忽然遽斷、即忽然折斷。

⑭ 端倪：即始末。

沉而知。相去奚啻千里⑮。不知之昏沉真昏沉也。知之昏沉非全昏沉也。清明在是矣。

散亂者。神馳也。昏沉者。神未清也。散亂易治。而昏沉難醫。辟之病焉⑯。有痛有癢者藥之可也。昏沉則麻木不仁之症也。散者可以收之。亂者可以整之。若昏沉則蠢蠢焉。冥冥焉。散亂尚有方所。至昏沉全是魄用事也。散亂尚有魂在。至昏沉則純陰為主矣。靜坐時欲睡去。便是昏沉。欲去昏沉只在調息。息即口鼻出入之息。雖非真息。而真息之出入。亦於此寄焉。凡坐須要靜心純炁。心何以靜。用在息上。息之出入。惟心自知。不可使耳聞。不聞則細。細則清。聞則氣粗。粗則濁。濁則昏沉而欲睡。自然之理也。雖然心用在息上。又善要會用。亦是不用之用。只要微微照聽可耳。此句有微義。何謂照。即眼光自照。目惟內視而不外視。不外視而惺然者⑰。即內視也。非實有內視。何謂聽即耳光自聽。耳惟內聽而不外聽。不外聽而惺然者。即內聽也。非實有內聽。聽者聽其無聲。視者視其無形。目不外視。耳不外聽。則閉而欲內馳。惟內視內聽則既不外走。又不內馳。而中不昏沉矣。此即日月交精交光也。

昏沉欲睡。即起散步。神清再坐。清晨有暇。坐一炷香為妙。過午人事

多擾。易落昏沉。然亦不必限定一炷香。只要諸緣放下。靜坐片時。久久便有入頭。不落昏沉睡者。

回光差謬第五

呂祖曰。諸子工夫。漸漸純熟。然枯木巖前錯落多。正要細細開示。此中消息。身到方知。吾今則可以言矣。吾宗與禪學不同。有一步一步徵驗。請先言其差別處。然後再言徵驗。宗旨將行之際。預作方便。勿多用心。放教活活潑潑地令氣和心適。然後入靜。靜時正要得機得竅。不可坐在無事甲裏。所謂無記空也。萬緣放下之中。惺惺自若也。又不可以意興承當。凡太認真。即易有此。非言不宜認真。但真消息在若存若亡之間。以有意無意得之可也。惺惺不昧之中。放下自若也。又不可墮於蘊界。所謂蘊界者。乃五陰魔用事。如一般入定。而槁木死灰之意

⓯ 奚啻：啻、粵音翅。奚啻、即豈止。
⓰ 辟：比喻。
⓱ 惺：領會。

多。大地陽春之意少。此則落陰界。其炁冷。其息沉。且有許多寒衰景象。久之便墮木石。又不可隨於萬緣。如一入靜。而無端眾緒忽至。欲卻之不能。隨之反覺順適。此名主為奴役。久之落於色欲界。上者生天。下者生狸奴中。若狐仙是也。彼在名山中。亦自受用。風月花菓。琪樹瑤草[18]。三五百年受用去。多至數千歲。然報盡還生諸趣中。此數者。皆差路也[19]。差路既知。然後可求徵驗。

回光徵驗第六

呂祖曰。徵驗亦多。不可以小根小器承當。必思度盡眾生。不可以輕心慢心承當。必須請事斯語。靜中綿綿無間。神精悅豫如醉如浴[20]。此為遍體陽和金華乍吐也。既而萬籟俱寂。皓月中天。覺大地俱是光明境界。此為心體開明。金華正放也。既而遍體充實。不畏風霜。人當之興味索然者[21]。我遇之精神更旺。黃金起屋。白玉為臺。世間腐朽之物。我以真炁呵之立生。紅血為乳。七尺肉團。無非金寶。此則金華大凝也。第一段。是應觀經云。日落大水。行樹法象。日落者。從混沌立基無極也。上善曰水。清而無瑕。此即太極主宰。出震之帝也。震為木。故以行樹

象焉。七重行樹七竅光明也。西北乾方。移一位為坎。日落大水。乾坎之象。坎為子方。冬至雷在地中。隱隱隆隆。至震而陽方出地上矣。行樹之象也。餘可類推矣。第二段。即肇基於此。大地為冰琉璃寶地。光明漸漸凝矣。所以有蓬臺而繼之有佛也。金性即現非佛者大覺金仙也。此大段徵驗耳。

現在徵驗可考有三。一則坐去。神入谷中。聞人說話。如隔里許。一一明了。而聲入皆如谷中答響。未嘗不聞。我未嘗一聞。此為神在谷中隨時可以自驗。一則靜中目光騰騰。滿前皆白。如在雲中。開眼覓身無從覓視。此為虛室生白內外通明㉒。吉祥止止也。一則靜中。肉身絪縕㉓。如綿如玉。坐中若留不住。而騰騰上浮。此為神歸頂天。久之上昇可以立待。此三者。皆現在可驗者也。然亦是說不盡的。隨人根器。各現殊

⑱ 琪樹瑤草：喻美景。仙人居住的地方。
⑲ 差路：錯路。
⑳ 悅豫：愉快。
㉑ 興味索然：毫無興趣。
㉒ 虛室生白：指心無雜念，生出智慧。
㉓ 絪縕：香氣、天地元氣。

勝。如止觀中所云。善根發相是也。此事如人飲水。冷暖自知。須自己信得過方真。

先天一炁。即在現前證驗中自討。一炁若得。丹亦立成。此一粒真黍珠也。一粒復一粒。從微而至著。有時時之先天。一粒是也。有統體之先天一粒乃至無量是也。一粒有一粒力量。此要自己膽大。為第一義。

回光活法第七

呂祖曰。回光循循然行去。不要廢棄正業。古人云。事來要應過。物來要識破。子以正念治事。即光不為物轉。光即回。此時時無相之回光也。可行之而況有真正著想回光乎。

日用間。能刻刻隨事返照。不着一毫人我相。便是隨地回光。此第一妙用。清晨能遣盡諸緣靜坐一二時最妙。凡應事接物。只用返照法。便無一刻間斷。如此行之。三月兩月。天上諸真。必來印證矣。

逍遙訣第八

呂祖曰。玉清留下逍遙訣。四字凝神入炁穴。六月俄看白雪飛。三更又見日輪赫。水中吹起藉巽風。天上遊歸食坤德。更有一句玄中玄。無何有鄉是真宅。律詩一首。玄奧已盡。大道之要。不外無為而為四字。惟無為。故不滯方所形象。惟無為而為。故不墮頑空死虛。作用不外一中字。而樞機全在二目。二目者。斗柄也。斡旋造化。轉運陰陽。其大藥則始終一水中金❷❹。即水鄉鉛而已。前言回光乃指點初機。從外以制內。即輔以得主。此為中下之士。修下二關以透上一關者也。今頭緒漸明。機括漸熟。天不愛道。直泄無上宗旨。諸子秘之秘之勉之勉之。

夫回光其總名耳。工夫進一層。則光華盛一番。回光更妙一番。前者由外制內。今則居中御外。前者即輔相主。今則奉主宣猷。面目一大顛倒矣❷❺。法子欲入靜。先調攝身心自在安和。放下萬緣。一絲不掛。天心正位乎中。然後兩目垂簾如奉聖旨。以召大臣。孰敢不尊。次以二目內

❷❹ 水中金：金、水皆內修丹語。先天「金」、後天「水」，煉丹時，二者互相運用。

❷❺ 前者即輔相主。今則奉主宣猷。面目一大顛倒矣：全句意謂前面功法是用臣佐來保証君王，而現在功法是奉君王聖旨來發號施令，面目完全是一大顛倒。

照坎宮[26]。光華所到。真陽即出以應之。離外陽而內陰。乾體也。一陰入內而為主。隨物生心。順出流轉。今回光內照不隨物生陰氣即住。而光華注照。則純陽也。同類必親。故坎陽上騰非坎陽也。仍是乾陽應乾陽耳。二物一遇。便紐結不散氤氳活動。倏來倏去。倏浮倏沉。自己元宮中恍若太虛無量。徧身輕妙欲騰。斯謂雲滿千山也。次則來往無踪。浮沉無辨。脈住炁停。此則真交媾矣。所謂月涵萬水也。俟其冥冥中。忽然天心一動。此則一陽來復活子時也。然而此中消息要細說。凡人一聽。耳目逐物而動。物去則已。此之動靜全是民庶[27]。而天君反隨之役。是嘗與鬼居矣。今則一動一靜。皆與人居。天君乃真人也。彼動即與之俱動。動則天根。靜則與之俱靜。靜則月窟[28]。靜動無端。亦與之為靜動無端。休息上下。亦與之為休息上下。所謂天根月窟閒來往也。天心鎮靜。動違其時。則失之嫩。天心已動。而後動以應之。則失之老。天心一動。即以真意上昇乾宮。而神光視頂。為導引焉。此動而應時者也。天心既昇乾頂。游揚自得。忽而欲寂。急以真意引入黃庭[29]。而目光視中黃神室焉。既而欲寂者。一念不生矣。視內者。忽忘其視矣。爾時身心。便當一場大放。萬緣泯迹。即我之神室爐鼎。亦不知在何所。欲覓已身。了不可得。此為天入地中。眾妙歸根之時也。此即便是凝神入炁穴。〔即海底也坎宮也〕

夫一回光也。始而散者欲歛。六用不行。此為涵養本原。添油接命也。既而歛者自然優游不費纖毫之力。此為安神祖竅。翕聚先天也㉚。既而影響俱滅。寂然大定。此為蟄藏炁穴。眾妙歸根也。一節中具有三節。一節中具有九節。且俟後日發揮。今以一節中具三節言之。當其涵養而初靜也。翕聚亦為涵養。蟄藏亦為涵養。至後而涵養皆蟄藏矣。中一層可類推。不易處而處分矣。此為無形之竅。千處萬處一處也。不易時而時分焉。此為無候之時。元會運世一刻也。

凡心非靜極。則不能動。動動妄動。非本體之動也。故曰感於物而動。性之欲也。若不感於物而動。即天之動也。是知以物而動。性之欲也。若不以物而自動。即天之動也。不以天之動。對天之性句落下說個欲字。欲在有物也。此為出位之思。動而有動矣。一念不起。則正念乃

㉖ 坎宮：內丹語，坎者、腎宮。

㉗ 民庶：百姓。

㉘ 天根、月窟：乾見巽為月窟，地見震為天根，陽極而陰生，陰極而陽生。此指內修譬語，指自身的陰陽氣與液相交。

㉙ 黃庭：內修名詞。即人身中丹田。

㉚ 翕聚：翕、粵音泣。翕聚、即會聚。

生。此為真意。寂然大定中。而天機忽動非無意之動乎。無為而為。即此意也。詩首二句。全括金華作用。次二句是日月互體意。六月即離火也。白雪飛。即離中真陰。將返乎坤也。三更即坎水也。日輪即坎中一陽。將赫然而返乎乾也。取坎填離[31]。即在其中。次二句說斗柄作用。昇降全機。水中非坎乎。目為巽風。目光照入坎宮。攝召太陽之精是也。天上即乾宮。遊歸食坤德。即神入炁中。天入地中。養火也。末二句是指出訣中之訣。訣中之訣。始終離不得。所謂洗心滌慮為沐浴也。聖學以知止始。以止至善終。始乎無極歸乎無極。佛以無住而生心。為一大藏教旨。吾道以致虛二字。完性命全功。總之三教不過一句。為出死護生之神丹。神丹為何。曰一切處無心而已。吾道最秘者沐浴。如此一部全功。不過心空二字足以了之。今一言指破。省卻數十年參訪矣。

子輩不明一節中具三節。我以佛家空假中三觀為喻。三觀先空。看一切物皆空。次假。雖知其空。然不毀萬物。仍於空中建立一切事。既不毀萬物。而又不着萬物。此為中觀。當其修空觀時。亦知萬物不可毀。而又不着。此兼三觀也。然畢竟以看得空為得力。故修空觀。則空固空。假亦空。中亦空。修假觀。是用上得力居多。則假固假。空亦假。中亦假。中道時亦作空想。然不名為空。而名為中矣。亦作假觀。然不名為假而名為中矣。至於中則不必言矣。吾雖有時單言「離」。有時兼說

「坎」。究竟不會移動一句。開口提云。樞機全在二目。所謂樞機者用也。用即斡旋造化。非言造化正此也。六根七竅[32]。悉是光明藏。豈取二目而他概不問乎。用坎陽。仍用離光照攝。即此便明。朱子雲陽師諱元育[33]。北宋法派。嘗云瞎子不好修道。聾子不妨。與吾言暗合。特表其主輔輕重耳。日月原是一物。其日中之暗處。是真月之精。月窟不在月而在日。所謂月之窟也。不然自言月足矣。月中之白處。是真日之光。日光反在月中所謂天之根也。不然自言天足矣。一日一月。分開止是半個。合來方成一個全體。如一夫一婦獨居不成室家。有夫有婦。方算得一家完全。然而物難喻道。夫婦分開。不失為兩人日月分開。不成全體矣。如此則耳目猶是也。吾謂瞎子已無耳。聾子已無目。如此看來。說甚一物。說甚兩目。說甚六根。六根一根也。說甚七竅。七竅一竅也。吾言只透露其相通處。所以不見有兩。子輩專執其隔處。所以隨處換卻眼睛。

[31] 坎離水火：內修譬語，指人身心腎氣液相交。

[32] 六根七竅：六根－眼耳鼻舌身意。身、指觸覺，意指思想。七竅－眼二竅、耳二、鼻孔二、口。

[33] 朱子雲陽師諱元育：雲陽道人朱元育，清代內丹家，北宋後學。

百日立基第九

呂祖曰。心印經云。迴風混合。百日功靈。總之立基百日。方有真光。如子輩尚是目光非神火也。非性光也。非慧智炬燭也。回之百日。則精炁自足。真陽自生。水中自有真火。以此持行。自然交媾。自然結胎。吾方在不識不知之天而嬰兒自成矣。若略作意見。便是外道。百日立基。非百日也[34]。一日立基非一日也。一息立基。非呼吸之謂也。息者自心也。自心為息。元神也。元炁也。元精也。升降離合。悉從心起。有無虛實。咸在念中。一息一生持。何止百日。然百日亦一息也。

百日只在得力。晝間得力。夜中受用。夜中得力。晝間受用。百日立基。玉旨耳。上真言語。無不與人身應。真師言語。無不與學人應。此是玄中之玄不可解者也。見性乃知。所以學人。必求真師授記。任性發出一一皆驗。

性光識光第十

呂祖曰。回光之法。原通行住坐臥只要自得機竅。吾前開示云虛室生白㉟。光非白耶。但有一説。初未見光時。此為效驗。若見為光而有意著之。即落意識。非性光也。子不管他有光無光。只要無念生念。何為無念。千休千處得。何為生念。一念一生持。此念乃正念。與平日念不同。今心為念。念者現在心也。此心即光即藥。凡人視物。任眼一照去。不及分別。此為性光。如鏡之無心而照也。如水之無心而鑑也。少刻即為識光。以其分別也。鏡有影已無鏡矣。水有象已無水矣。光有識尚何光哉。

子輩初則性光。轉念則識。識起而光杳不可覓非無光也。光已為識矣。黃帝曰。聲動不生聲而生響。即此義也。楞嚴推勘入門曰。不在塵。不在識。惟選根。此則何意。塵是外物。所謂器界也。與吾了不相涉。逐

㉞ 真陽、真火交媾，結胎、嬰兒：皆內修語，指人身「腎水」、「心火」氣液交合成胎氣，溫養於中丹田「黃庭穴」。

㉟ 虛室生白：白玉蟾註：「虛室生白。謂之白雪。心地開花。謂之黃芽」。又指煉功中，雙目微閉時，雙眼出現一片光明的景像。

之則認為己。物必有還。通還戶牖[36]。明還日月。借他為自。終非吾有。至於不汝還者。非汝而誰。明還日月。見日月之明無還也。天有無日月之時。人無有無見日月之性。若然則可分別日月者還可與為吾有耶。不知因明暗而分別者。當明暗兩忘之時。分別何在。故亦有還此為內塵也。惟見性無還。見見之時。見非是見。則見性亦還矣。還者還其識流轉之見性。即阿難使汝流轉。心目為咎也。初入還辨見時。上七者。皆明其一一有還。故留見性。以為阿難拄杖。究竟見性既帶八識[37][38]。非真不還也。最後併此亦破。則方為真見性。真不還矣。子輩回光正回其光初不還之光。故一毫識念用不着。使汝流轉者。惟此六根。使汝成菩提者。亦惟此六根。而塵與識皆不用。非用根也。用其根中之性耳。今不墮識回光。則用根中之元性。落識而回光。則用根中之識性。毫釐之辨。在此也。用心即為識光。放下乃為性光。毫釐千里。不可不辨。識不斷則神不生。心不空則丹不結。心淨即丹。心空即藥。不著一物。是名心淨。不留一物。是名心空。空見為空。空猶未空。空忘其空。斯名真空。

坎離交媾[39]第十一

呂祖曰。凡漏泄精神。動而交物者。皆離也。凡收轉神識。靜而中涵者。皆坎也。七竅之外走者為離。七竅之內返者為坎。一陰主於逐色隨聲。一陽主於返聞收見。坎離即陰陽。陰陽即性命。性命即身心。身心即神炁。一自歛息精神不為境緣流轉。即是真交。而沉默趺坐時。又無論矣。

周天第十二

呂祖曰。周天非以氣作主。以心到為妙訣。若畢竟如何周天。是助長也。無心而守。無意而行。仰觀乎天。三百六十五度。刻刻變遷。而斗

---

36 戶牖：牖、粵音友。戶牖、門和窗，借喻「家」。

37 究竟：佛教語，即至極的最高境界。

38 八識：是佛教基本正知見。謂眼耳鼻舌身意為前六識，第七識為意根，第八識為如來藏（又名真如）。

39 交媾：交合、互索。內修靜功譬語，指自身五行（心肝脾肺腎）氣液陰陽交合，煉成氣胎。

柄終古不動。吾心亦猶是也。心即璇璣㊵。炁即眾星。吾身之炁。四肢百體。原是貫通。不要十分着力。於此鍛鍊識神。斷除妄見。然後藥生。藥非有形之物。此性光也。而即先天之真炁。然必於大定後方見。並無採法。言採者大謬矣。見之既久。心地光明。自然心空漏盡。解脫塵海。若今日龍虎。明日水火。終成妄想。昔吾受火龍真人口訣如是㊶。不知丹書所說。更何如也。

一日有一周天。一刻有一周天。坎離交處。便是一周。我之交。即天之回轉也。未能當下休歇。所以有交之時。即有不交之時。然天之迴旋也。未嘗少息。果能陰交陽泰。大地陽和。我之中宮正位㊷。萬物一時暢遂。即丹經沐浴法也。非大周天而何。此中火侯。實實有大小不同。究竟無大小可別。到得工夫自然。不知坎離為何物。天地為何等。孰為交。孰為一周兩周。何處覓大小之別耶。總之一身旋運雖見得極大亦小。若一迴旋。天地萬物。悉與之迴旋。即在方寸處。亦為極大金丹火候。要歸自然。不自然。天地自還天地。萬物各歸萬物。欲强之使合。終不能合。即如天時亢旱。陰陽不和。乾坤未嘗一日不周。然終見得有多少不自然處我能轉運陰陽。調適自然。一時雲蒸雨降。草木酣適。山河流暢。縱有乖戾㊸。一覺頓釋。此即大周天也。

問活子時甚妙❹❹。必認定正子時。似着相。不着相。不指明正子時。從何識活子時。即識為活子時。確然又有正子時。是一是二。非正非活。總要人看得真。一真則無不正。無不活矣。見得不真。何者為正。何者為活耶。即如活子時。是時時見得的。畢竟到正子時。志氣清明。活子時愈覺發現。人未識得活的明了。只向正的時候驗。取則正者現前。活者無不神妙矣。

回光在純心行去。只將真息凝照於中宮。久之自然通靈達變也。總是心靜炁定為基。心忘炁凝為效。炁息心空為丹成。心炁渾一為温養。明心見性為了道。子輩各宜勉力行去。錯過光陰可惜也。一日不行。一日即鬼也。一息此行。一息真仙也。勉之勉之。

❹⓪ 璇璣：樞紐，關鍵。

❹① 火龍真人：呂祖生平遇鄭思遠、唐時人，號小祝，世稱神醫。鄭授呂祖「天遁劍法」以斷煩惱，再傳以內丹法訣。

❹② 中宮正位：指人身中丹田（黃庭），內煉者、煉丹在此，還丹在此，功成在此。

❹③ 乖戾：不和諧、不一致。

❹④ 活子時：內修語，指修煉打坐的時刻。

編者按：內修丹語添述。

問：修真圖是代表什麼？

答：修真圖乃全真祖庭北京白雲觀[45]珍藏，顯示人體小天地，以助修真煉道者（丹道），行修丹法。

邱長春祖師西歸回來居此，從此白雲觀聲名大噪。

今按修真圖※淺釋主要宮、竅、穴、內丹名詞及其行修坐煉功能：

（一）精

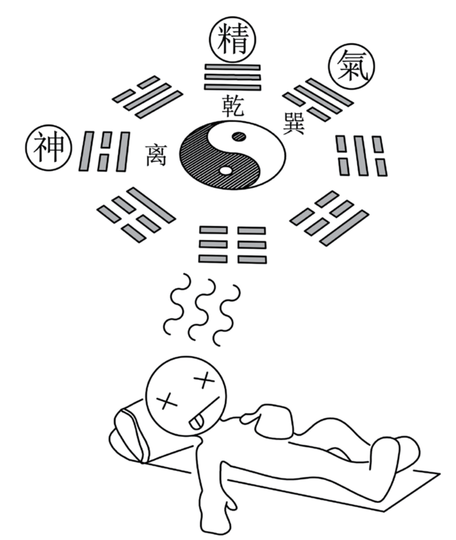
（二）氣

（三）神

※修真圖請參閱書末頁

三者又曰「三品」或「三清」。人之初生，均具三品，三品附於人體，其功能為：

「神」為人身之主，「氣」為人身之活。「精」乃人身之靈，或曰「精英」，三者缺一，其命即絕，常人壽緣既盡，神先出，氣即絕，精始散。三者既散，永無復合。三者亦先後而離。「精」還於**乾**（即八卦之乾宮），「**氣**」回於巽（八卦之巽宮），「**神**」返於**离**（离宮），是謂「**三回初服**」。



常人滅後，精還「乾」，氣回「巽」，神返「离」宮，永不復合，是謂「三回初服」。

㊺ 白雲觀：「全真道」第一叢林。在北京西城區，始建於公元一二二四年。

（四）壹年共二十四個節氣，冬至之後（陽曆十二月二十二或二十三日），陰盡而陽升，夏至之後（公曆六月二十一或二十二日），陽盡而陰降，即太極相生相成。天地升降一年一交合，周而復始，人身亦壹小天地，「氣」「液」往來，一晝夜一交合。

（五）日月魂魄互攝，自月旦（初一日）起至三十日止（月晦日）往來交合一次。煉道之士，比若日月之躔度交會，止於月受日魂，以陽煉陰，使陰不生，以氣養神，使神不散，陰盡陽純，月華瑩淨，消除暗魄，如日之光輝，照耀下土。

（六）上丹田（泥丸）為藏「神」之舍。

（七）中丹田（黃庭穴）為藏「氣」之所。

（八）下丹田為藏「精」之所。

（九）橐籥：粵音托若，即巽風。比喻風箱，振動內氣作用。靜坐煉丹，運煉內功時，口鼻出入呼吸之氣為風。人體之中，氣動則風生，風既生，火即燃。文火、武火調節均勻，進退得宜，爐火之升降，推使內丹上下運行，駕動「河車」㊻。運轉「真氣」流轉周身：竅、穴、田、脈，温養聖胎於黃庭穴。

（十）任脈：為陰脈之海（主血）。修真者龜納鼻息，呼吸沿肚腹正中上行，過胸腹至咽喉（即十二重樓）（十三號穴），經舌（舌舐顎）、又名「鵲橋」㊼，連接「督脈」（十一號穴），二脈（任脈、督脈）通則百脈俱通。

（十一）督脈：（主氣）。為人體陽脈之總綱。此為「先天」「後天」之分界線，世稱「督脈、玄牝之門」。倘真炁自「尾閭穴」（十二號穴）、沿脊柱（即背身）直上通上丹田、下降而還中丹田、下丹田，與「任脈」連合，真氣周身流轉，先後二天相連而通越「玄牝之門」。

（十二）尾閭穴：尾閭穴乃上天之徑路。內外相通共三路，上通夾脊（十四號穴），直透頂門而上泥丸（上丹田），通一身之骨髓。

（十三）十二重樓：即咽喉，共十二節，通達清氣。

（十四）夾脊位：是我身脈、藏轆轤（若井上汲水的起重裝置）在中，左為太陽，右為太陰，陽升陰呼路，通天柱穴，此穴薰蒸關竅，下湧泉（腳底穴），上通泥丸、絳宮（十六號穴）、降下丹田（八號穴）。

（十五）玉枕位：此關為上天逆行之徑路，初通內氣者，最不易通過此關。用陽炁方能冲通，化生真炁至鵲橋（舌）。

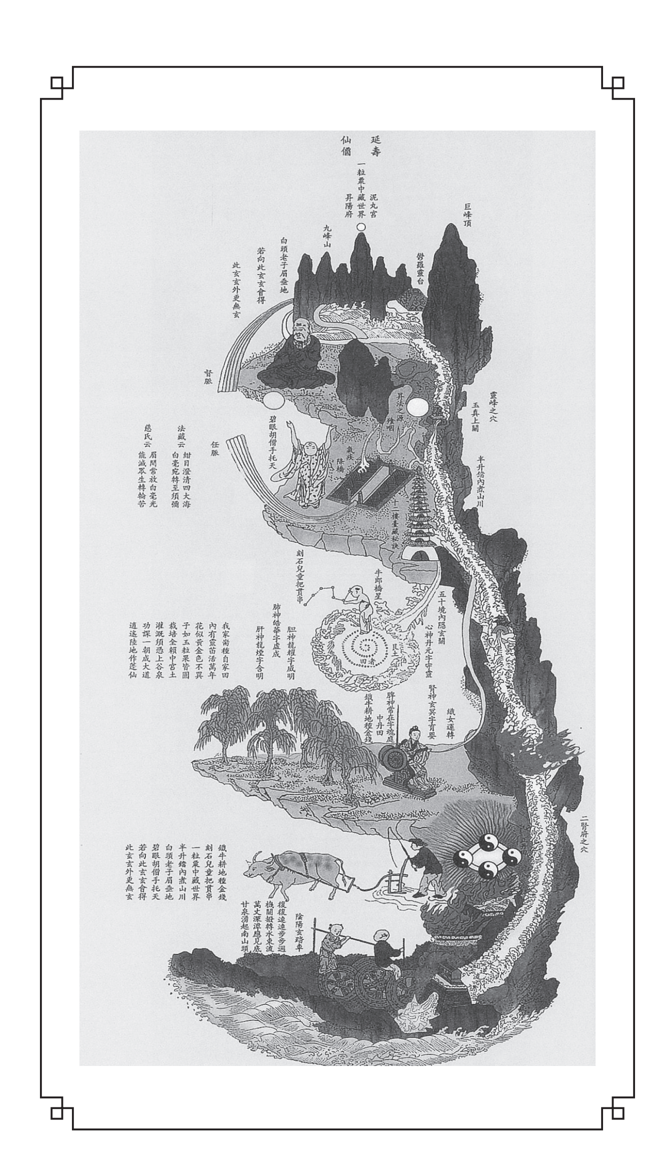
（十六）絳宮：煉神室之所，又名「姹女」。乃龍虎（即心腎氣液）交會之穴。

㊻ 河車：內丹名詞，即以意（土）領氣，使真氣通任、督二脈上下運轉。

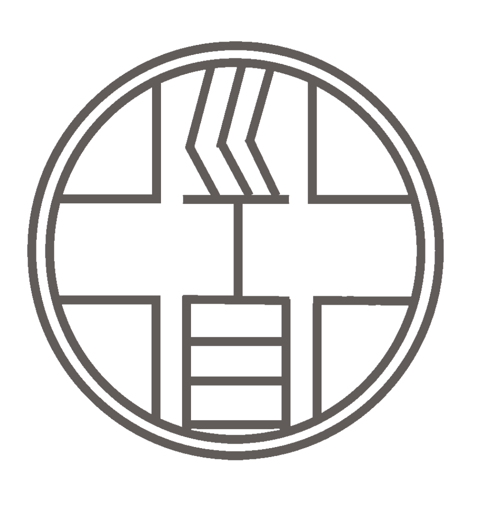
㊼ 鵲橋：即舌。人出生後，「任、督」二脈中斷，而兩脈任、督之間，原銜接的地方，稱為「鵲橋」，通過舌頭舐上顎，人體「真氣」始能貫通。

（十七）魂與（十八）魄：人有「魂魄」，魂屬先天（為陽）、又稱肝神；魄屬後天（為陰）、又稱肺神。人之生也，魄先結於胎，魂附之於後。人之死者，魂先離去，魄始腐壞。如是魂魄相離，六神無主。（六神：五臟即心肝脾肺腎、合膽腑之神為六神）。內修者，須煆煉使魂魄堅定，兩者聚而為一，結於「黃庭」，出入泥丸、丹田。又：「魂」晝寓目、寓目能見。即白天「魂」以目為官，故能目見事物，所見者為實景。肝中有三魂名曰：「爽靈」、「胎光」、「幽精」。「魄」夜舍肝，舍肝能夢。即人昏睡後，魄止宿於肝，人做夢時，乃魄使然之虛象而非實境。與白天魂目見實景恰成相反。肺藏七魄名曰：「尸狗」、「伏屍」、「雀陰」、「吞賊」、「非毒」、「除穢」、「臭肺」。

【內經圖】



延壽
仙僵
泥丸宮
一粒粟中藏世界
昇陽府
巨峰頂
九峰山
鬱羅靈台
白頭老子眉垂地
若向此玄玄會得
此玄玄外更無玄
督脈
靈峰之穴
玉真上關
昇法之源
咽喉
碧眼胡僧手托天
任脈
法藏云
紺目澄清四大海
白毫宛轉至須彌
慈氏云
眉間常放白毫光
能滅眾生轉輪苦
氣穴
降橋
半升鐺內煮山川
十二樓臺藏秘訣
刻石兒童把貫串
牛郎橋星
五十境內隱玄關
心神丹元字守靈
膽神龍曜字威明
肺神皓華字虛成
肝神龍煙字含明
我家耑種自家田
內有靈苗活萬年
花似黃金色不異
子如玉粒果皆圓
栽培全賴中宮土
灌溉須憑上谷泉
功課一朝成大道
逍遙陸地作蓬仙
腎神玄冥字育嬰
織女運轉
脾神常在字魂庭
中丹田
鐵牛耕地種金錢
二腎府之穴
鐵牛耕地種金錢
刻石兒童把貫串
一粒粟中藏世界
半升鐺內煮山川
白頭老子眉垂地
碧眼胡僧手托天
若向此玄玄會得
此玄玄外更無玄
陰陽玄踏車
復復連連步步週
機關撥轉水東流
萬丈深潭應見底
甘泉湧起南山頭



附錄

收錄：

〈呂祖百字碑〉

〈太上清靜經〉

〈玉皇心印經〉

〈呂祖百字碑〉

〈呂祖百字碑〉

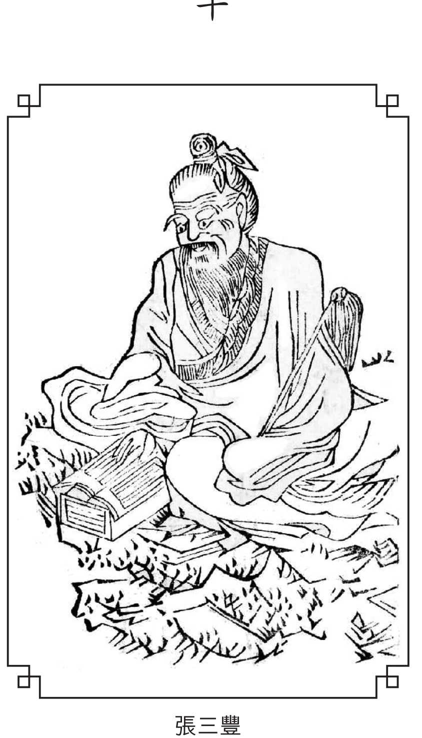
養氣忘言守。降心為不為。動靜知宗祖。無事更尋誰。
真常須應物。應物要不迷。不迷性自住。性住氣自迴。
氣迴丹自結。壺中配坎離。陰陽生反覆。普化一聲雷。
白雲朝頂上。甘露洒須彌。自飲長生酒。逍遙誰得知。
坐聽無絃曲。明通造化機。都來二十句。端的上天梯。

〈呂祖百字碑〉為五言二十句詩歌。只有壹佰個字。內容簡明深刻，講述了內丹修煉的整個過程、內景、效驗等。

附錄南宋末明初「武當派」創立人張三丰❶祖師註解：

〈百字碑〉註解

明．張三丰


張三豐

【養氣忘言守，】

凡修行者，先須養氣。養氣之法，在乎忘言守一，忘言，則氣不散，守一，則神不出。訣曰：「緘舌靜，抱神定。」

❶ 張三丰：南宋末明初時人，生於公元一二四七年。創立「武當派」，發揚太極拳(內家拳)。修持上注重內丹修養，振興道教。

【降心為不為。】

凡人之心，動盪不已。修行人心欲入靜，貴乎制伏兩眼。眼者，心之門户，須要垂簾塞兑，一切事體，以心為劍，想世事無益於我，火烈頓除，莫去貪著。訣云：「以眼觀鼻，以鼻觀臍，上下相顧，心息相依，著意玄關，便可降伏思慮。」

【動靜知宗祖，】

動靜者，一陰一陽也。宗祖者，生身之處也。修行人，當知父母未生之前，即玄牝也。一身上下，乾坤八卦，五行四象，聚會之處，乃天地未判之先，一點靈光而成，即太極也。心之下，腎之上，彷彿之內念頭無，真息所起之處，即是宗祖。所謂動靜者，調和真氣，安理真元也。蓋呼接天根，吸接地根，即闔户之謂坤，闢户之謂乾，呼則龍吟雲起，吸則虎嘯風生，一闔一闢，貴乎心意不動，任其真息往來，綿綿若存，調息調至無息之息，打成一片，斯神可凝，丹可就矣。

【無事更尋誰？】

若能養炁忘言守，降伏身心，神歸炁穴，意注規中，混融一炁。如雞抱卵，如龍養珠，念茲在茲，須臾不離，日久功深，自然現出黍米之珠，光耀如日，默化元神，靈明莫測，即此是也。

【真常須應物，應物要不迷】。

此道乃真常之道，以應事易於昏迷，故接物不可迷於塵事。若不應接，則空寂虛無。須要來則應之，事去不留，光明正大，乃是不迷，真性清靜，元神凝結。訣曰：「著意頭頭錯，無為又落空。」

【不迷性自住，性住炁自回。】

凡人性烈如火，喜怒哀樂，愛惡欲憎，變態無常；但有觸動。便生妄想，難以靜性。必要有真懲忿則火降，真寡欲則火升。身不動，名曰煉

精，煉精則虎嘯，元神凝固；心不動，名曰煉炁，煉炁則龍吟，元炁存守；意不動，名曰煉神，煉神則二炁交，三元混，元炁自回矣。三元者，精炁神也，二炁者，陰陽也。修行人應物不迷，則元神自歸，本性自住矣。性住，則身中先天之氣自回，復命歸根有何難哉！訣曰：「迴光返照，一心中存，內想不出，外想不入。」

【炁回丹自結，壺中配坎離。】

修行人性不迷塵事，則炁自回。將見二氣升降於中宮，陰陽配合於丹鼎，忽覺腎中一縷熱炁上沖心府，情來歸性，如夫婦配合，如痴如醉，二氣氤氳，結成丹質，而氣穴中水火相交，循環不已，則神馭氣，氣留形，不必雜術自長生。訣曰：「耳目口三寶，閉塞勿發揚；真人潛深淵，浮游守規中」。直至丹田氣滿，結成刀圭也。

【陰陽生反覆，普化一聲雷。】

工夫到此，神不外馳，氣不外洩，神歸氣穴，坎離已交，愈加猛烈精進，至虛之極，守靜之篤，身靜於杳冥之中，心澄於無何有之鄉，則真息自住，百脈自停，日月停景，璇璣不行，太極靜而生動，陽產於西南之坤，坤即腹也，又名曲江。忽然一點靈光，如黍米之大，即藥生消息也。赫然光透，兩腎如湯煎，膀胱如火炙，腹中如烈風之吼，腹內如震雷之聲，即復卦天根現也。

天根現即固心王以神助之，則其炁如火，逼金上行，穿過尾閭，輕輕送，默默舉：一團和炁，如雷之震，上升泥丸，周身踴躍，即天風姤卦也。由月窟，至印堂，眉中漏出元光，即太極動而生陰，化成神水甘露，內有黍米之珠，落在黃庭之中，點我離中靈汞，結成聖像之體，行週天火候一度，烹之煉之，丹自結矣。

【白雲朝頂上，甘露灑須彌。】

到此地位，藥即得矣，二炁結刀圭，關竅開通，火降水升，一炁周流，從太極中動天根，過玄谷關，升二十四椎骨節，至天谷關。月窟陰生，香甜美味，降下重樓，無休無息，名曰甘露灑須彌。訣曰：「甘露滿口，以目送之，以意迎之，送下土釜，凝結元氣以養之。」

【自飲長生酒，逍遙誰得知！】

養炁到此，骨節已開，神水不住上下周流，往來不息，時時吞嚥，謂之長生酒。訣曰：「流珠灌養靈根性，修行之人知不知？」

【坐聽無弦曲，明通造化機。】

工夫到此，耳聽仙樂之音，又有鐘鼓之韻。五炁朝元，三花聚頂，如晚鴉來棲之狀。心田開朗，智慧自生，明通三教經書，默悟前生根本，豫

知未來休咎，大地山河如在掌中，目視萬里，已得六通之妙，此乃實有也。吾行實到此際，若有虛言以誤後學，天必誅之。遇之不行，罪遭天譴，非與師遇，此事難知。

【都來二十句，端的上天梯。】

自「養炁忘言」至此二十句，皆是呂祖真正口訣工夫，無半點虛偽，乃修行上天之階梯。得悟此訣與註者，可急行之，勿妄漏洩，勿示匪人，以遭天譴。珍重奉行，克登天闕。

〈太上清靜經〉

〈太上清靜經〉

老君曰。

大道無形。生育天地。大道無情。運行日月。大道無名。長養萬物。吾不知其名。強名曰道❶。夫道者。有清有濁。有動有靜。天清地濁。天動地靜。男清女濁。男動女靜。降本流末。而生萬物。清者濁之源。動者靜之基。人能常清靜。天地悉皆歸。夫人神好清。而心擾之。人心好靜。而慾牽之。常能遣其慾。而心自靜。澄其心。而神自清。自然六慾不生。三毒消滅。所以不能者。惟心未澄。慾未遣也。能遣之者。內觀其心。心無其心。外觀其形。形無其形。遠觀其物。物無其物。三者既悟。惟見於空。觀空亦空。空無所空。

所空既無。無無亦無。無無既無。湛然常寂。寂無所寂。慾豈能生。慾既不生。即是真靜。真常應物。真常得性。常應常靜。常清靜矣。如此清靜。漸入真道。既入真道。名為得道。雖名得道。實無所得。為化眾生。名為得道。能悟之者。可傳聖道。

老君曰。

上士無爭。下士好爭。上德不德。下德執德。執著之者。不明道德。眾生所以不得真道者。惟有妄心。既有妄心。即驚其神。既驚其神。即著萬物。既著萬物。即生貪求。既生貪求。即是煩惱。煩惱妄想。憂苦身心。便遭毒欲。流浪生死。常沉苦海。永失真道。真常之道。悟者自得。得悟道者。常清靜矣。

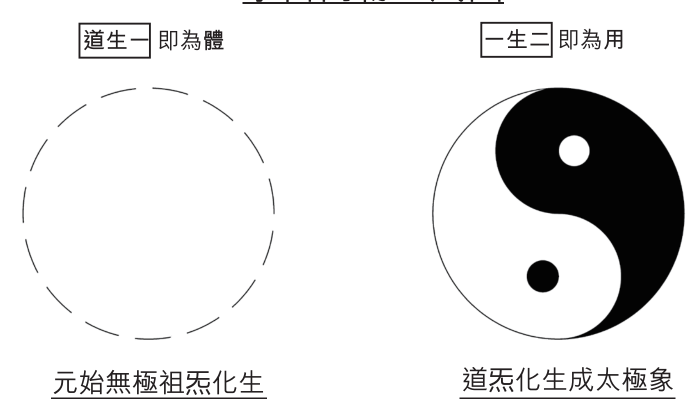
太上道君道法彌深三清應化隨時普度罡風不壞助國金剛佛　叩

❶ 道：老君所言之「道」乃元始祖炁（粵音氣），乃生天地萬物的元炁。即《道德經》第四十二章內文：「道生一、一生二、二生三、三生萬物」。

編者按：

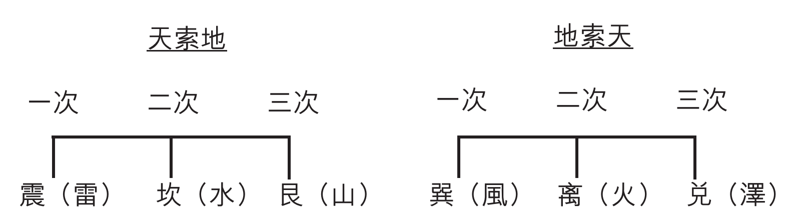
〈太上清靜經〉，道教稱太上老君西遊崑崙山之時，為西王母說常清靜經，經仙人轉傳傳授，筆錄而傳世。教人靜心清神，遣欲入靜，得性悟道，被道教視為修煉「性功」的法寶，乃道士日常誦習的功課之一。

宇宙萬物生成圖



- 太極生兩儀及分陰與陽
- 兩儀元氣生「四象」即：太陽、太陰、少陽、少陰。　《而》
  太陽之精化生成「日」，太陰之精化生成「月」。　《而》
- 陰陽二氣分成：天（乾）、地（坤）
- 天地互索三次（即二生三）而生成六氣：

二生三 造化，交媾/交合



- 以上六氣合乾（天）坤（地）二元氣組成八卦宮象　《而》
- 六氣再交合分成五行：
  始者天積氣，地積水。氣、水合生成： **木**

（木）生→（火）生→（土）生→（金）生→（水）

- 至此五行全而生成萬物，即：

三生萬物

〈玉皇心印經〉

〈玉皇心印經〉，又稱〈無上玉皇心印妙經〉，撰人不詳，相傳系由玉帝降下，闡述「以心印道，以道印心」。約出於唐宋年間，距今約一千多年或以前。此經為四言韻文，論述內丹修煉之「心法」，以「精、氣、神」為上藥三品。「全真道」列入內修經典，是道士每日功課必誦經典。「玉皇」即玉皇大帝，人類靈性的主宰。「心印」、即人的心與天心相通。「妙」者、靈妙之路。「經」者、徑也、路也。

〈玉皇心印經〉

上藥三品。神與氣精。恍恍惚惚。杳杳冥冥。存無守有。頃刻而成。
迴風混合。百日功靈。默朝上帝。一紀飛昇。知者易悟。昧者難行。
履踐天光。呼吸育青。出玄入牝。若亡若存。綿綿不絕。固蒂深根。
人各有精。精合其神。神合其氣。氣合體真。不得其真。皆是强名。
神能入石。神能飛形。入水不溺。入火不焚。神依形生。精依氣盈。
不凋不殘。松柏青青。三品一理。妙不可聽。其聚則有。其散則零。
七竅相通。竅竅光明。聖日聖月。照耀金庭。一得永得。自然身輕。
太和充溢。骨散寒瓊。得丹則靈。不得則傾。丹在身中。非白非青。
持誦萬遍。妙理自明。

玄穹高上帝宥罪大天尊度人無量聖覺皇如來佛　叩

談起「精氣神」，又曰「三品」為道家修丹道之上藥（大藥）。《玉皇心印經》云：「上藥三品，神與氣精」。可知三品乃修真成道最後之丹功。今有一「三品奧妙」鸞文，乃鄭安期金仙於一九六九年鸞示於「玉清別館」。該日恰為鄭仙寶誕，道生偶

頌《黃庭外景經》，鄭仙有感而致訓眾生闡釋「精氣神」之秘奧。「玉清別館」彙集二十五年來列聖寶訓而傳於世（自一九六五年至一九八九年止），呂祖師聖示書刊名為《玄音》，侍鸞生仍為〈靈都子〉謝顯通。「明善學院」編纂《玄音合刊》，自面世以來，廣受十方人士讚讀，並輾轉翻印。

今恭錄鄭仙寶訓俾眾同參：

鄭金仙示　己酉七月二十四日（一九六九年）

道題：真之所在

今夕逢吾誕　諸子誦黃庭　雯然思真索　物類要澄清
道君說清靜　首曰神當寧　古今研道子　再四維思明

上藥三品者，惟神與氣精耳，「神氣」二物，莫論人神，應先貫通，「精」者，先天之所賦予，「神」者，後天之所修也。人為後天之靈，故以神為三者之首，「氣」者，乃先後天之中柱，撐柱之力，半為先半為後，先天所賦，後天力擎，則一氣化為無火之道。「精」者，先天所賦者為「英」，後天所積聚者為「精」，精一化合，先後能合，則成三昧❶。《清靜經》云：「三品一合，其理自精，三品一結，其道自成」。世

人不察，雖明三品之理，尚昧三品之道。古今之修真者，每得其「神氣」之竅，忽略「精」之所妙，故不得其真。若憑神氣之匯，三者失其一，則神道必證，真道自失也。倘失氣精二門，三品留其神在，則格於神道者幾希矣。今日之世，行道者不乏人，能了然於此理者，不可多見。太上之論，實屬至理，並求至道，奈何塵俗未許真明。細察五百年來，三昧合一者，當能成真，更可成聖，而三缺一或三缺二，比比皆是。或曰，得一可以無憾矣，二者俱備，則界仙神，三者俱滿，必全其真。俗世有言：一得之者亦可無憾，此神道之見也。若問真修，非三比問，問夫神，神曰：我見天地，祇留人間。倘問神氣，神氣曰：我得通天入地，無往而弗屆，彼得達通明，索乎入幽冥，天地雖可貫通，仍缺一才也。天神乎，地神乎，天地之神聖乎，仍未得其真也，真者自悟，悟澈自明。世人之得存「神氣」者，應固其「真精」也，黃庭之位，有上三下三之界，有左三右三之限，上下三分，下上三分，左右各就亦三分，此即三六數，由小周而化為大周之數，亦曰東西南北，乃曰「四方」。中為「黃庭」，亦即統帥，四方聽令，上下不虛，如此施行，關關可闖，若闖玄關，呼之不聞，噓之不應，則「氣」覷此，束手無策，「精」聚一呼，玄關立破。若闖此關，則五行滙合，天地皈依，六十四而達兩儀，由儀而為四象，象而生太極也。太極不偏，玄真在此，奉勸玉門諸子，仔細參詳，不負一玄之妙也。

❶ 三昧：聚合「精氣神」而生三昧真火。

附錄

呂祖先師訓示：

鄭師化點，語實周詳，內外二門，參合發揚，茲篇所訓，外屬抑揚，倘論三品，盡洩其詳，吾門子弟，行之乃昌。

• 「玉清別館」道侶同按：

鄭師茲篇所論，不啻直指大道之秘，盡開玄妙之門，實為人世間所罕見聞者，果能立功立德，並依此以修為，如不滿真成道者，無有是處。

• 編者按：從金仙訓文，當知「三品」之道，修真者修煉三品、火候不一，有三種不同之證驗：

（一）倘三品只留其「神」在，即「精、氣」未串，離塵後，只能見天地，留「神」於人間。

（二）倘三品憑「神氣」之滙，人離俗世後，可通天入地（幽冥）。

（三）倘三品合一，則為仙、為真、為聖矣！

注意：倘在世時修得「二品」滙或「三品」合一，猶需備外功（即積功累德），否則歿後只壹「阿修羅」矣❷。修真證道之士，其成道之所由來，參看《玄音合刊》鍾離祖師庚戌年四月十五日（一九七〇）年訓示內文，鸞降於「玉清別館」，道題為：

虛空默授，傳道之真理

內文云：

……今列中天各級仙聖，其成道之所由來，無不按數緣而成真也，近世玄門之中，多有人師點傳者，人師導之則可，傳則非真，習之則可，證之則難也。真證之士，其真緣一屆，仙聖自當在虛無之境，行無為法，真虛處處，道道無為，修真者略一領會，便即見真，一切至理，亦不離於緣數之會晤也，道之道，原乎此，願衆子常參奥。

❷ 阿修羅：即六道輪迴之「阿修羅道」。其餘五道為：天道、人道、畜生道、地獄道及餓鬼道。

編者按：修丹者、細讀深研鄭金仙❸及鍾離祖師❹訓文，必有所得。

精氣神（三品）修煉證驗：人在世時，修煉三品有不同證驗（具夙根、先天之慧者不入此論）

精氣神（三品）修煉證驗：人在世時，修煉三品有不同證驗（具夙根、先天之慧者不入此論）。

英（先天）
精（後天）

- **精者**：先天所賦者為「**英**」，後天所積聚者為「**精**」。

氣

- **氣者**：先後天之中柱，半為**先天**、半為**後天**。

神

- **神者**：**後天**所修，人為後天之靈，故以「**神**」為三者之**首**。

神

- 倘三品**只留其神在**，其**神可留人間**。

神　氣

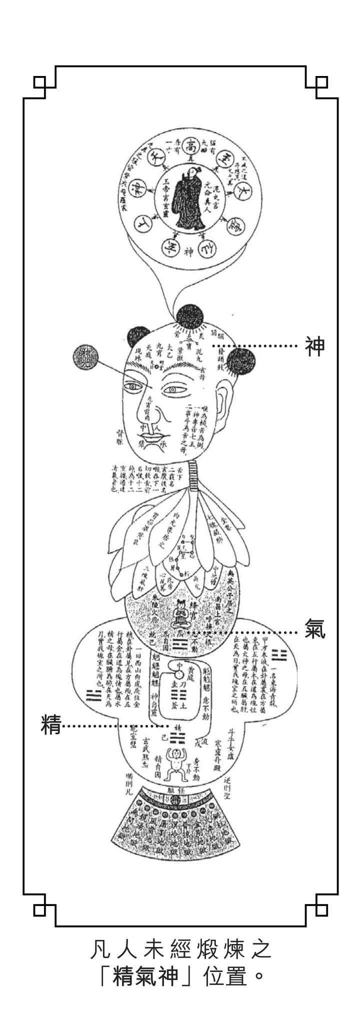
- 倘**憑神氣之匯**，則仙道可證。可**通天入地**（證真道者如真人、真仙或三界各級高道神祇）。

精　神　氣

- 倘修至**三品**（精氣神）**合一，兼外修功行**（即立德宣化）**完滿**，則可**成真**、**成仙**、更可**成聖**。

❸鄭金仙：鄭安期太乙金仙，秦時人、距今約二仟二佰多年前，官至副宰相。忠君相國為民，精通三昧（三品），天人兩道無缺，濟世悲天憫人，更助玄門闡教，位列金仙。

❹鍾離祖師：東漢時人，距今約壹仟八佰多年前，八大仙人之一，為道教五祖之「第二祖」，鍾祖乃度引呂祖之第一位仙人。



凡人未經煅煉之
「**精氣神**」位置。

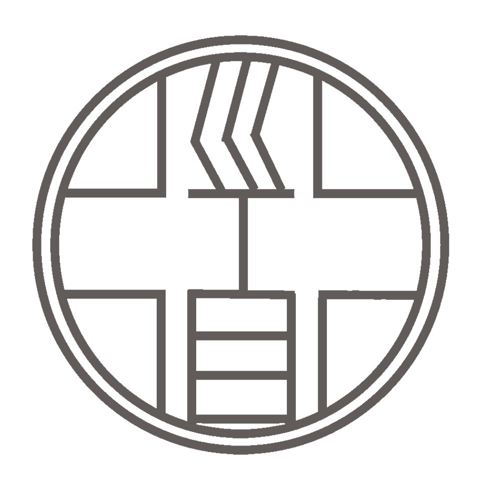


趵突泉語錄十戒十行
修道真言
玄門內外雙修篇
太乙金華宗旨

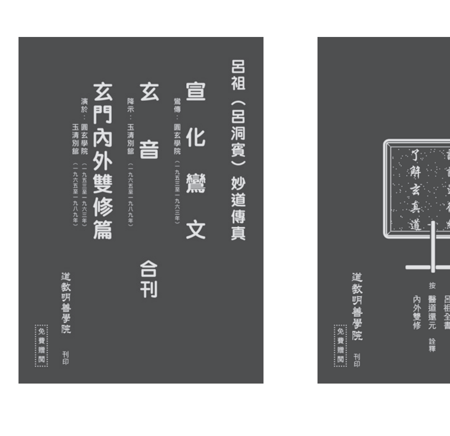
附錄

呂祖百字碑
太上清靜經
玉皇心印經

合刊終



道學叢書（免費贈閱）



（一）《道德經內外直解》乃依據「呂祖全書」、「醫道還元」、「玄門內外雙修篇」三本道書詮釋，解讀透徹，使閱《道德經》者對經中文義能融會貫通。

（二）〈宣化鸞文〉、〈玄音〉，乃彙編數十年來仙聖鸞文（乩文）集，內含玄機妙論，理學、玄學、天道、人道、五行、陰陽俱有論列。〈玄門內外雙修篇〉乃太上道祖、呂祖先師降鸞演文，綜論性命雙修、內煉之法。



道教玄門修行法要
道教明善學院 刊印
免費贈閱

訶意詮釋
趵突泉語錄十戒十行
修道真言
玄門內外雙修篇
太乙金華宗旨
合刊
附錄
呂祖百字碑
太上清靜經
玉皇心印經
道教明善學院 刊印
免費贈閱

（三）《呂祖靈應事蹟》：內容記述五十年間（一九四〇至一九八九年）呂祖顯於粵港兩地之靈應事蹟。

（四）《道教玄門修行法要》乃依太上道祖、呂祖師二聖南針指示，教人求道修真之法要。

（五）《趵突泉語錄十戒十行》併刊乃呂祖、白玉蟾二聖訓示，教人以儒合道，內外雙修踏上仙途。

積善莫如弘聖道

非賣品

立德乃可格天心

趵突泉語錄十戒十行
修道真言
玄門內外雙修篇
太乙金華宗旨
合刊

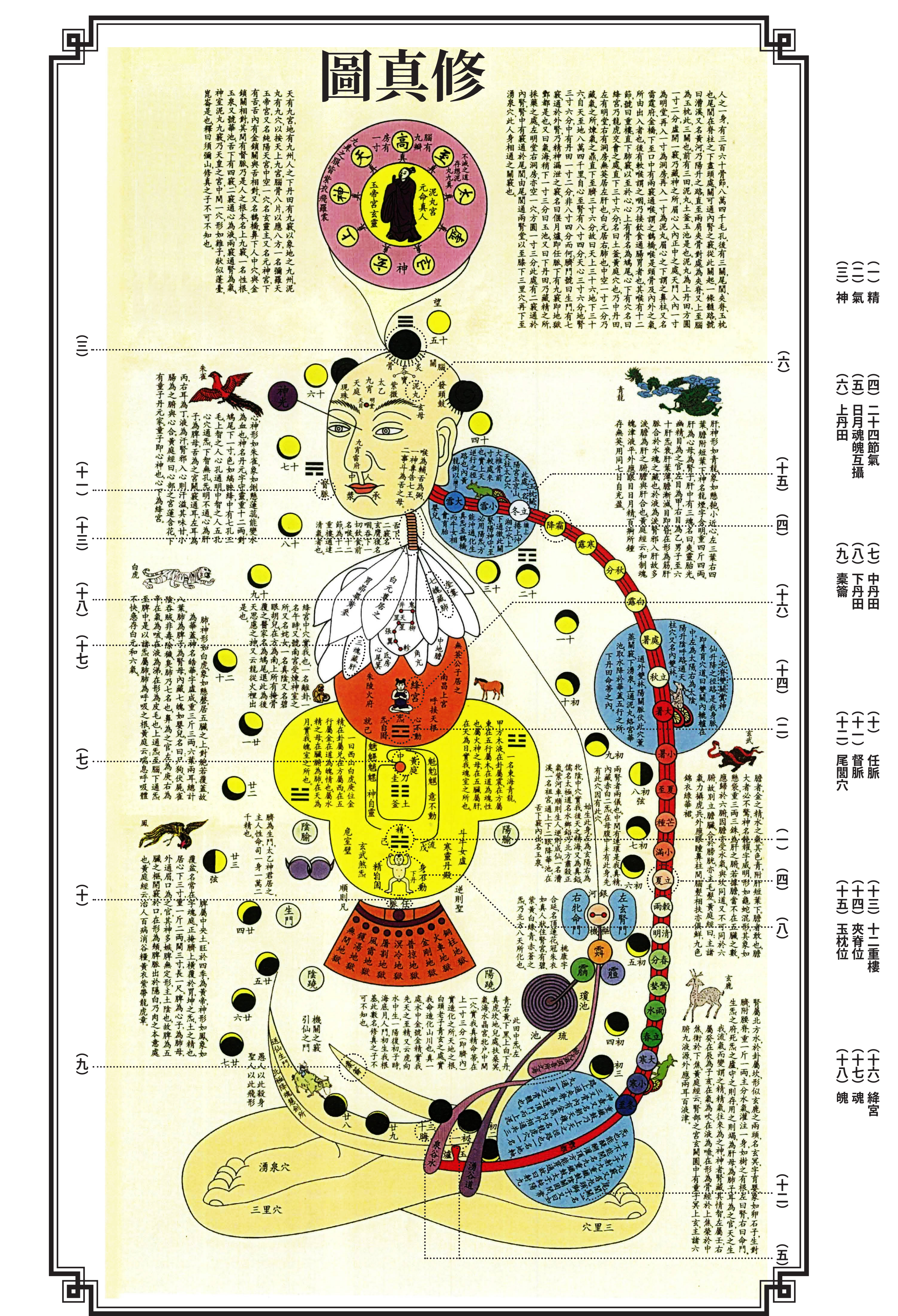
附錄
呂祖百字碑
太上清靜經
玉皇心印經

公曆二〇二〇年春
歲次庚子年
初版

出版：道教明善學院
編註：三早道人
編輯：三早道人
排版：泰利
地址：香港新界元朗錦上路元崗新村，東邊路一〇六約地段第一六九四、一六九五號
郵箱：香港新界元朗錦上路 元崗村 東邊路村民信箱三十六號
網址：mingxintaoism.org
電話：二四八八 五四八四
傳經組：九四四二 四九四八 梁生






修真圖
（一）精
（二）氣
（三）神
（四）二十四節氣
（五）日月魂魄互攝
（六）上丹田
（七）中丹田
（八）下丹田
（九）橐籥
（十）任脈
（十一）督脈
（十二）尾閭穴
（十三）十二重樓
（十四）夾脊位
（十五）玉枕位
（十六）絳宮
（十七）魂
（十八）魄